

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кошки-Новотимбаевская ООШ имени И.Я.Яковлева»  
Тетюшского муниципального района Республики Татарстан

«РАССМОТREНО»  
Руководитель ШМО  
Новикова А.А.  
Протокол №1 от 18 августа 2023года

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
Максимова А.А.  
18 августа 2023 года

«Утверждаю»  
Директор школы:  
Паргереева Л.Н.  
Приказ № 45 от 19 августа 2023

# Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-9 классов

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «18» августа 2023 год

2023-2024 учебный год

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности по волейболу**

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-смысовые 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.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **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.

## **2. Требования к знаниям и умениям**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности «Волейбол» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Волейбол» обучающиеся **смогут получить знания:**

- 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, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

### **3. Содержание программы**

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Спортивные игры**

Волейбол. Техника перемещений. Передача мяча двумя руками сверху через сетку, приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар, напрыгивание. Развитие двигательных качеств способностей. Учебная игра, судейство, правила игры

Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.

Нижняя прямая подача мяча.

Верхняя прямая подача мяча.

Передача мяча через сетку в прыжке. Прямой нападающий удар.

Одиночное блокирование.

## 2. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности по физической культуре

№	Тема изучаемого раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Универсальные учебные действия
1.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4		3	<p><u>Познавательные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр;</li> <li>- контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</li> </ul> <p>-<i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы;</p> <p>- <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p>
2.	Прямой нападающий удар	8	1	7	
3.	Совершенствование верхней прямой подачи	6		6	
4.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4		4	
5.	Двусторонняя учебная игра	5		5	<p><u>Коммуникативные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в группе, умение общаться друг с другом;</li> <li>- сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;</li> <li>- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение;</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;</li> <li>- управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка)</li> </ul>

6.	Одиночное блокирование	4	1	3	<p>действий партнёра, умений убеждать).</p> <p><u>Регулятивные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;</li> <li>- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию;</li> <li>- самостоятельно формулировать познавательные цели.</li> </ul> <p><u>Личностные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;</li> <li>- сочувствия другим людям; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;</li> <li>- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- освоить технические действия игрока на площадке;</li> <li>- осуществлять судейство игры;</li> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- организовывать совместные занятия по спортивным играм со сверстниками.</li> </ul>
7.	Страховка при блокировании	4	1	3	
	Физическая подготовка в процессе занятия				
	Судейская практика в процессе игры				
	Итого:	34ч.	3	31	

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Элементы содержания	Примечание
<b>Раздел 1. Основы знаний - 1ч.</b>			
1	Основы знаний. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.	
<b>Передачи мяча -5 ч.</b>			
2	Передача мяча сверху	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2 - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4	
3	Передача мяча сверху	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	
4	Передача мяча сверху	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	
5	Передача мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд(в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках	
6	Передача мяча снизу	Передача мяча снизу двумя руками: - в парах; - в стену.	
<b>Верхняя прямая подача мяча - 6ч.</b>			
7	Верхняя прямая подача мяча	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.	
8	Верхняя прямая подача мяча	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	

9	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку	
		- подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность	
10	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность - соревнования на большое количество подач в заданный участок	
11	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебно –тренировочная игра.	
12	Нижняя прямая подача мяча.	- подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам -подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга	
	<b>Прямой нападающий удар -8ч.</b>		
13	Техника прямого нападающего удара	<b>Прямой нападающий удар:</b> - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах	
14	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах	

15	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах	
16	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча	
17	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - 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	
18	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - 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	
19	Техника прямого нападающего удара	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебно –тренировочная игра.	
20	Техника прямого нападающего удара	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар	
21	Приёму мяча снизу двумя руками	<b>Приёму мяча снизу двумя руками</b> - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. - подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.	

22	Прием мяча снизу двумя руками.	Прием мяча снизу двумя руками. - в парах - в стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.	
23	Приём мяча, отражённого сеткой	Приём мяча, отражённого сеткой: - приём мячей, отскочивших от сетки с	
		собственного набрасывания - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком - приём мячей после удара в сетку другим игроком	
24	Отбивание кулаком через сетку.	Отбивание кулаком через сетку после подбрасывания партнером	
	<b>Блокирование атакующих ударов -4ч.</b>		
25	Одиночное блокирование	Одиночное блокирование: - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон	
26	Одиночное блокирование	Одиночное блокирование: - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон	
27	Групповое блокирование	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	
28	Страховка при блокировании	Страховка при блокировании	

	<b>Тактические игры -3 ч.</b>		
29	Тактические игры	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	
30	Тактические игры	Групповые тактические действия в нападении, защите	
31	Тактические игры	Командные тактические действия в нападении, защите	
<b>Двухсторонняя учебная игра – 3ч.</b>			
32-34	<b>Двухсторонняя учебная игра</b>		
		<b>Судейская практика</b>	
	Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, помочь в судействе, комплектование групп, подготовка места проведения игры.	

### **ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

#### **Технико-тактическая подготовка.**

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

#### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

№	Контрольные нормативы	1год
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь.	15
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	15
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь.	15
5	Передачи над собой в круге, без потерь.	25
6	Подача (любая): из 6 попыток.	–
	из 10 попыток	7
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	4
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	5
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток.	4

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40