

**Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение  
«Гимназия № 5» г. Конаково**

---

**Рабочая программа внеурочной  
деятельности  
секции «Волейбол»  
для обучающихся 5-11 классов  
МБОУ гимназия № 5 г. Конаково  
на 2021/2022 учебный год**

**Составитель:  
Ковалёва Т.Б.  
учитель физической культуры**

## **Пояснительная записка**

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–11 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

### **Место курса в учебном плане**

На изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» в МБОУ гимназия № 5 отводится 105 часов в год (3 часа в неделю) из расчета 34 учебных недель.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся **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;

**и должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём 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 учащихся 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, учащиеся 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» учащиеся **смогут узнать:**

- 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;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**и смогут 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.

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

| <b>№</b> | <b>Контрольные нормативы</b>  | <b>1 год</b> | <b>2 год</b> | <b>3 год</b> | <b>4 год</b> |
|----------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1.       | Правила соревнований.   | +            | +            | +            | +            |
| 2.       | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь.                                | 10           | 13           | 15           | 20           |
| 3.       | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь.                        | 10           | 12           | 15           | 16           |
| 4.       | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь.                         | 10           | 12           | 15           | 16           |
| 5.       | Передачи над собой в круге без потерь.  | 15           | 20           | 25           | 25           |
| 6.       | Подача (любая): из 6 попыток.   | 4            | 5            | –            | –            |
|          | Подача (любая): из 10 попыток.  | –            | –            | 7            | 8            |
| 7.       | Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую.  | –            | 3            | 4            | 5            |
| 8.       | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток. | 3            | 4            | 5            | 5            |
| 9.       | Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток.                           | 3            | 3            | 4            | 4            |

## **Содержание изучаемого курса**

### **Перемещения**

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### **Передачи мяча**

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### **Подачи мяча**

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

### **Нападающие (атакующие) удары**

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

### **Приём мяча**

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

### **Блокирование атакующих ударов**

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

### **Тактические игры**

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

**Физическая подготовка**

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Судейская практика**

Судейство учебной игры в волейбол.

## Тематическое планирование

| №  | Наименование тем   | Кол-во часов | 1-3 группа | 2 группа |
|----|--|--------------|------------|----------|
|    |  |              | Дата       | Дата     |
| 1  | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.  | 2            |            |          |
| 2  | Правила игры в волейбол. Учебная игра.   | 3            |            |          |
| 3  | Действие без мяча: имитация передачи мяча.<br>Учебная игра.  | 2            |            |          |
| 4  | Действия без мяча: имитация нападающего удара.<br>Игра.  | 3            |            |          |
| 5  | Правила игры в волейбол. Учебная игра.   | 2            |            |          |
| 6  | Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.   | 3            |            |          |
| 7  | Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.  | 2            |            |          |
| 8  | Правила игры в волейбол. Учебная игра.   | 3            |            |          |
| 9  | Передача мяча: сверху двумя руками с места.<br>Учебная игра.   | 2            |            |          |
| 10 | Передача мяча: в прыжке, после перемещения.<br>Игра.   | 3            |            |          |
| 11 | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.   | 2            |            |          |
| 12 | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.  | 3            |            |          |
| 13 | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками.<br>Игра.  | 2            |            |          |
| 14 | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.   | 3            |            |          |
| 15 | Передача мяча: сверху из глубины площадки.<br>Учебная игра.  | 2            |            |          |
| 16 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.   | 3            |            |          |
| 17 | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.   | 2            |            |          |
| 18 | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.                    | 3            |            |          |
| 19 | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь.<br>Учебная игра.       | 2            |            |          |
| 20 | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.  | 3            |            |          |
| 21 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.                            | 2            |            |          |
| 22 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.                                    | 3            |            |          |
| 23 | Нападающий удар через сетку: с удаленными от сетки передач. Игра.  | 2            |            |          |
| 24 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | 3            |            |          |

|    |  |              |  |  |
|----|--|--------------|--|--|
| 25 | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра. | 2            |  |  |
| 26 | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.                | 3            |  |  |
| 27 | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.   | 2            |  |  |
| 28 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.   | 3            |  |  |
| 29 | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.  | 2            |  |  |
| 30 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.   | 3            |  |  |
| 31 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.                | 2            |  |  |
| 32 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.   | 3            |  |  |
| 33 | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.                                | 2            |  |  |
| 34 | Система игры в защите. Соревнования между групп.   | 3            |  |  |
|    | <b>Итого:</b>  | <b>105</b>   |  |  |
|    |  | <b>часов</b> |  |  |

## **Описание учебно – методического и материально- технического образовательного процесса**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр;
- К – полный комплект (на каждого обучающегося);
- Г – комплект (для работы в группах).

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование объектов и средств<br/>материально-технического<br/>обеспечения</b>   | <b>кол-во</b> |
|------------------|---|---------------|
| 1.               | Стандарт основного общего образования по физической культуре.   | Д             |
| 2.               | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). | Д             |
| 3.               | Дидактические материалы по основным разделам.   | Г             |
| 4.               | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.  | Д             |
| 5.               | Методические издания по физической культуре для учителей.   | Д             |
| 6.               | Аудиозаписи.  | Д             |
| 7.               | Мультимедийный компьютер.   | Д             |
| 8.               | Стенка гимнастическая.  | Г             |
| 9.               | Скамейка гимнастическая жёсткая.  | Г             |
| 10.              | Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное.   | Г             |
| 11.              | Палка гимнастическая.   | К             |
| 12.              | Мячи: баскетбольные, волейбольные.  | К             |
| 13.              | Скакалка детская.   | К             |
| 14.              | Табло перекидное.   | Д             |
| 15.              | Стойки волейбольные универсальные.  | Д             |
| 16.              | Обруч детский.  | Г             |
| 17.              | Жилетки игровые.  | Г             |
| 18.              | Сетка волейбольная.   | Д             |
| 19.              | Аптечка.  | Д             |
| 20.              | Конус сигнальный.   | Г             |
| 21.              | Насос ручной.   | Д             |
| 22.              | Секундомер.   | Д             |
| 23.              | Площадка игровая волейбольная.  | Д             |