

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 15»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
классных руководителей

Протокол
«30» августа 2021г.
№ 1

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора

 Шевченко С.В.

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического
совета школы
Протокол
от «31» августа 2021г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
МБОУ «ООШ № 15»
от «31» августа 2021
№ 221

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»**

Направление: физкультурно - спортивное
и оздоровительное
Срок реализации: 5 лет
Возраст учащихся: 11-15 лет

Старый Оскол
2021 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2012, в соответствии с ФГОС ООО 2011 г.

Направление программы внеурочной деятельности: физкультурно - спортивное и оздоровительное.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является: способствовать всестороннему физическому развитию учащихся, вовлечению их в двигательную деятельность.

В соответствии с целью данной программы сформулированы следующие задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на 170 часов 5 лет обучения с 5 по 9 класс при 1-х разовых занятиях в неделю.

Количество часов контроля

№ п/п	Вид контроля	Количество контрольных нормативов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Контрольные нормативы	5	5	5	5	5

Форма и режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45мин). Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения материала программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (силовых, 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.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Учебный план

№	Раздела программы	Количество часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Основы знаний. Правила техники безопасности.	1	1	1	1	1
2	Перемещения	3	3	2	В процессе занятий	В процессе занятий
3	Передачи мяча	8	7	6	7	7
4	Подачи мяча	4	5	3	2	4
5	Нападающий удар	-	-	3	2	3
6	Прием мяча	4	4	6	2	1
7	Блокирование ударов	-	-	2	1	3
8	Тактические действия	14	14	11	18	14
9	Двухсторонняя игра	12	13	10	12	10
10	Подвижные игры и эстафеты	В процессе занятий				
11	Игры развивающие физические способности	В процессе занятий				
12	Физическая подготовка	В процессе занятий				
13	Судейство учебной игры в волейбол				1	1
	Итого: 170 ч	34 ч	34ч	34 ч	34ч	34 ч

Учебно-тематический план 5 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		Примечание
		теория	практика	
	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1		
	Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)		1	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		2	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		в процессе занятий	
	Передачи мяча			
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном		3	

	положении)			
2	Передача мяча снизу двумя руками над собой		3	
3	Передача мяча снизу двумя руками в парах		2	
	Поддачи мяча			
1	Нижняя прямая		4	
	Прием мяча			
1	Прием мяча снизу двумя руками		2	
2	Прием мяча сверху двумя руками		2	
	Тактические игры			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	0,2	1,8	
2	Двухсторонняя учебная игра		12	
	Подвижные игры и эстафеты			
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий			в процессе занятий
2	Игры развивающие физические способности			в процессе занятий
	Физическая подготовка			
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости			в процессе занятий
		1,2ч	32,8ч	

Содержание курса 5 класс

Теория:

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

Практика:

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

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Контрольные игры и соревнования

Теоретическая часть:

Правила соревнований

Практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность.

Учебно-тематический план 6 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		Примечание
		теория	практика	
	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1		
	Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)		1	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		2	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		В процессе занятий	
	Передачи мяча			
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		3	
2	Передача мяча снизу двумя руками над собой		2	
3	Передача мяча снизу двумя руками в парах		2	
	Подачи мяча			
1	Нижняя прямая подача		3	
2	Верхняя прямая подача		2	
	Прием мяча			
1	Прием мяча снизу двумя руками		2	
2	Прием мяча сверху двумя руками		2	
	Тактика игры			
1	Прием мяча снизу двумя руками	1		
2	Двухсторонняя учебная игра		13	
	Подвижные игры и эстафеты			
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		В процессе занятий	
2	Игры развивающие физические способности		В процессе занятий	
	Физическая подготовка			

1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		В процессе занятий	
		2ч	32ч	

Содержание курса 6 класс

Теория:

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

Практика:

Общефизическая подготовка
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
Тактика защиты:
Индивидуальные действия
Контрольные игры и соревнования:
теоретическая часть
Правила соревнований
практическая часть:
Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
Учебно-тренировочные игры
Физическая подготовленность

Учебно-тематический план 7 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		Примечание
		теория	практика	
	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1		
	Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные		1	

	положения)			
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		В процессе занятий	
	Передачи мяча			
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		2	
2	Передача мяча снизу двумя руками над собой		2	
3	Передача мяча снизу двумя руками в парах		2	
	Подачи мяча			
1	Верхняя прямая подача		3	
	Атакующие удары			
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		3	
	Прием мяча			
1	Прием мяча снизу двумя руками		2	
2	Прием мяча сверху двумя руками		1	
3	Прием мяча отраженного от сетки		3	
	Блокирование атакующих ударов			
1	Страховка при блокирования		2	
	Тактика игры			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		1	
2	Двухсторонняя учебная игра		10	
	Подвижные игры и эстафеты			
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		В процессе занятий	
2	Игры, развивающие физические способности		В процессе занятий	
	Физическая подготовка			
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		В процессе занятий	
		1ч	33ч	

Содержание курса 7 класс

Теория:

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

Практика:

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
Тактика защиты:
Индивидуальные действия
Контрольные игры и соревнования:
теоретическая часть
Правила соревнований
практическая часть:
Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
Учебно-тренировочные игры
Физическая подготовленность

Учебно-тематический план 8 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		Примечание
		теория	практика	
	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1		
	Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)		В процессе занятий	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		В процессе занятий	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки,		В процессе занятий	

	повороты, прыжки вверх)			
	Передачи мяча			
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		1	
2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).		1	
3	Передача мяча снизу двумя руками над собой		3	
4	Передача мяча снизу двумя руками в парах		2	
	Подачи мяча			
1	Верхняя прямая подача		2	
	Атакующие удары			
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		2	
	Прием мяча			
1	Прием мяча снизу двумя руками		В процессе занятий	
2	Прием мяча сверху двумя руками		В процессе занятий	
3	Прием мяча, отраженного сеткой		2	
	Блокирование атакующих ударов			
1	Страховка без блокирования		1	
	Тактика игры			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		1	
2	Групповые тактические действия в нападении, защите		2	
3	Командные тактические действия в нападении, защите		3	
4	Двухсторонняя учебная игра		12	
	Подвижные игры и эстафеты			
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		В процессе занятий	
2	Игры, развивающие физические способности		В процессе занятий	
	Физическая подготовка			
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		В процессе занятий	
	Судейская практика			
1	Судейство учебной игры в волейбол		1	
	Итого:	1ч	33ч	

Содержание курса 8 класс

Теория:

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

Практика:

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

Учебно-тематический план 9 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		Примечание
		теория	практика	
	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1		
	Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)		В процессе занятий	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		В процессе занятий	
3	Сочетание способов		В процессе занятий	

	перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			
	Передачи мяча			
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		2	
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		2	
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		3	
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой		В процессе занятий	
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах		В процессе занятий	
	Подачи мяча			
1	Верхняя прямая подача		2	
2	Подача в прыжке		2	
	Атакующие удары			
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		1	
2	Нападающий удар переводом вправо (влево)		2	
	Прием мяча			
1	Прием мяча снизу двумя руками		В процессе занятий	
2	Прием мяча сверху двумя руками		В процессе занятий	
3	Прием мяча, отраженного сеткой		1	
	Блокирование атакующих ударов			
1	Одиночное блокирование		1	
2	Групповое блокирование (втроем, вдвоем)		1	
3	Страховка без блокирования		1	
	Тактика игры			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		1	
2	Групповые тактические действия в нападении, защите		1	
3	Командные тактические действия в нападении, защите		2	
4	Двухсторонняя учебная игра		10	
	Подвижные игры и эстафеты			
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		В процессе занятий	
2	Игры, развивающие физические способности		В процессе занятий	

	Физическая подготовка			
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		В процессе занятий	
	Судейская практика			
1	Судейство учебной игры в волейбол		1	
	Итого:	1ч	33ч	

Содержание курса 9 класс

Теория:

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

Практика:

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

Средства контроля

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики					Девочки				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Челночный бег 5х6м (сек.)	12,0	11,4	11,0	10,6	10,0	13,0	12,3	11,5	11,0	10,4
2	Бросок набивного мяча сидя двумя руками из-за головы (м)	4,5м	5м	5,5м	6м	6,5м	4м	4,5м	5м	5,5м	6м
3	Прыжки в длину с места (см)	160	170	180	190	200	150	160	170	180	190

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики					Девочки				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	4	4	5	6	7	3	3	4	5	6
2	Передача мяча сверху и снизу на месте (кол-во раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9

Учебно-методические средства обучения

Необходимое обеспечение в соответствии с используемой программой	Фактическая оснащенность	% оснащенности
ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ		
Таблица «Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом»	1	100%
Таблица «Упражнения в парах лицом друг к другу»	1	100%
Таблица «Упражнения в парах спиной друг к другу»	1	100%
КОМПЛЕКТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ		
Перекладины (нестандартные)	5шт	100%
Палка гимнастическая	15 шт	100%
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ДЕЙСТВИЙ		
Рулетки (10м)	1шт	100%
Свистки судейские	1шт	100%
Секундомеры	1 шт	100%
КОМПЛЕКТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР		
Мячи волейбольные	25шт	100%
Насосы с иглами для накачивания мячей	1шт	100%
Сетка волейбольная	2шт	100%
Стойки волейбольные	1 пара	100%
Конусы	15 шт	100%
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ		
Универсальный стационарный компьютер	1шт	100%
Фильтр сетевой	1 шт	100%

Стол учительский	1 шт	100%
Стул учительский	1 шт	100%
Аптечка медицинская	1 шт	100%
Раздевалки (мужская, женская)	2	100%

Список литературы

Литература для педагога:

- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. -М.: Просвещение, 2012-77 с.
- Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС/Н.А. Федорова –М.: Издательство «Экзамен», 2016. – 63, [1]с. (Серия «Учебно-методический комплект»)

Дополнительная литература:

- Патрикеев А.Ю. Летние подвижные игры для детей/ А.Ю. Патрикеев -Ростовн/Д: Феникс,2014, 222 с.
- Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник, учебное пособие для учреждений образования России -15-е изд., переработанный и дополненный/ В.С. Родиченко и др. – М: Физкультура и спорт, 2005.