

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11  
им. А.М.Матросова села Школьного**

**УТВЕРЖДЕНО  
Решением педсовета  
Протокол № 1 от  
31.08.2023г.**

\_\_\_\_\_ **В.В. Гончаров**

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол»**

Ступень обучения (класс): основное общее образование 5 класс

Количество часов 34

Учитель Нестеренко Олег Нестеренко

Планирование составлено на основе рабочей программы, разработанной  
О.С Нестеренко. утвержденной на педагогическом совете,  
протокол № \_\_\_\_ от 31.08. 2023 г.

В соответствии с ФГОС СОО

Учебник Физическая культура, авторы: Лях В.И. Маслов М.В. Внеурочная  
деятельность «Спортивные игры». - Москва, «Просвещение», 2011.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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.

*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):

*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;
- 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).

*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.

*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 учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## **Содержание программы.**

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

### ***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### ***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Формой подведения итогов** являются:

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов	Тема занятия	Требования к уровню подготовленности обучающихся
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. <b>Разучивание стойки игрока</b> (исходные положения)	Знать историю волейбола
1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Стойка игрока</b> (исходные положения). Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять технические приёмы
1	Разучивание <b>перемещения в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять технические приёмы
1	<b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	Уметь выполнять технические приёмы
1	<b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технические приёмы
1	<b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	Уметь выполнять технические приёмы
1	Стойки и перемещения. <b>Игровое занятие.</b> Правила игры	Знать правила игры
1	Разучивание сочетания <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка».	Уметь выполнять технические приёмы
1	Сочетание <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка»,	Уметь выполнять технические приёмы
1	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными <b>способами перемещений.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
1	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание <b>передачи мяча сверху двумя руками.</b> Игры «Перестрелка».	Уметь выполнять технические приёмы

1	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Передача мяча сверху двумя руками.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Передача мяча сверху двумя руками.</b> Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технические приёмы
1	Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	ОФП
1	Разучивание <b>передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технические приёмы
1	<b>Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технические приёмы
1	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Передача мяча сверху двумя руками у стены, в парах, через сетку.</b> Подвижные игры.	ОРУ
1	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	Знать правила игры в волейболе
1	Игровые упражнения. Разучивание <b>нижней прямой подачи с середины площадки.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
1	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямой подача с середины площадки.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
1	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямой подача с середины площадки.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
1	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямой подача с середины площадки.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
1	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	Знать правила игры в волейболе
1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передача мяча снизу двумя руками.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передача мяча снизу двумя руками.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
1	Игровые упражнения. <b>Прием и передача мяча снизу двумя руками.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
1	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. <b>Игровое занятие</b>	Уметь выполнять технические приёмы
1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Работа в парах, в тройке.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
1	<b>Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками.</b> Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приёмы

1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передачи мяча.</b> Эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические приёмы
1	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	ОФП
1	Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические приёмы
1	<b>Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
1	<b>Итоговое занятие.</b> Двухсторонняя игра в волейбол.	Знать ТТД

Всего 34 часов