Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9
с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрена на заседании кафедры трудового, физического, эстетического образования и воспитания Протокол №1 от 28.08.26 г. Заведующий кафедрой Тунгусова Н.А.	Согласована с заместителем директора по УВР Баклановой Л.В.	Утверждена приказом директора школы Ключко О.М. №164-О от 14.09.26 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Уровень образования	**Основное общее образование**
Секция	**Волейбол**
Класс	**6-7 классы**
Составитель	**Касьянова О.В., учитель физической культуры МАОУ СОШ №9**
Квалификационная категория	**высшая**

город Тобольск, 2026 год

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 6–7 классах. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цель рабочей программы

Создание условий для полноценного интеллектуального, физического, эстетического развития учащихся, их успешной адаптации в образовательной и социальной среде на основе курса внеурочной деятельности «Волейбол».

Задачи программы

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

-формирование позитивной самооценки, самоуважения;

-формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве:

(умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности, способности доброжелательно и чутко относиться к людям и сопереживать, формирование социально адекватных способов поведения)

-мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

-обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

-помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;

-расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

-совершенствование функциональных возможностей организма;

-формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

-формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Связь содержания программы с учебными предметами

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья, учащихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 6-8 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

Отличительные особенности
Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми. В секции занимаются учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья, разного возраста, девочки и мальчики. Для комфортного обучения разминка проводится в группах и командах, применяется дифференцированный подход (дифференциация по полу, возрасту, физическому здоровью, физическому развитию, физической подготовленности). Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Категория обучающихся
Программа предназначена для детей 12-13 лет (6-7 классы).

Объем программы, срок освоения программы
Программа рассчитана на один год, 74 часа.

Режим занятий
Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Особенности набора детей – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья.

Формы организации образовательной деятельности
Формы и методы занятий:
Формы проведения занятий:
1. Практические занятия.
2. Эстафеты.
3. Подвижные игры.
4. Спортивные соревнования.
5. Физкультурные праздники.
6. Обучающие и двусторонние игры.
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.
Ведущими методами обучения являются:
- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности
В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.
Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:
-личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые 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 учащимися 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 учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	8
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	8
4.	Подача верхняя прямая в пределы площади	8
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	8
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	16

7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	7
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	8
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	7
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	8
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	10
12.	Подача на точность	8
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	7
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	7

Учебно-тематический план.

№	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	**Основы знаний.**	**4**		
	Понятие о технике и тактике игры	2	1	1
	Правила игры в волейбол	2	1	1
2	**Технические и тактические приемы.**	**70**		
	Подачи	11	1	10
	Передачи	11	1	10
	Нападающий удар	6	1	5
	Блокирование	5	1	4
	Комбинированные упражнения	10	1	9
	Тактические действия в защите (личные, командные)	2	0	2
	Тактические действия в нападении (личные, командные)	2	0	2
	Общая и специальная физическая подготовка	2	0	2
	Учебно-тренировочные игры	18	1	17
	Судейство игр	3	1	2
	Итого	**74**	**9**	**65**

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Формирование функциональной грамотности
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения волейболиста. Верхняя передача двумя руками.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах техники безопасности.
2	Физическая подготовка. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками.
3	Физическая подготовка. Верхняя передача двумя руками.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
4	Развитие быстроты перемещения. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

5	Верхняя передача в средней и низкой стойке, после перемещения.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
6	Нижняя прямая подача. Тактика первых и вторых передач. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
7	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика первых и вторых передач.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
8	Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
9	Прием мяча с подачи. Нижняя подача. Основные правила игры в волейбол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
10	Прием и передача мяча сверху. Физическая подготовка.	1	Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.
11	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика первых и вторых передач.	1	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.
12	Прием мяча сверху с подачи. Подача мяча. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.
13	Развитие быстроты и прыгучести. Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Подача мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками.
14	Подача мяча. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
15	Перемещения. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя подача и прием мяча с подачи.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
16	Физическая подготовка. Тактика вторых передач. Учебная игра.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
17	Физическая подготовка. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
18	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

19	Физическая подготовка. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
21	Физическая подготовка. Прием и передача сверху.	1	Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.
22	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.
23	Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.
24	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками.
25	Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
26	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
27	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
28	Верхняя передача мяча назад, за голову. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
29	Верхняя передача мяча назад, за голову. Верхняя прямая подача.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
30	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
31	Верхняя передача мяча назад, за голову. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
32	Физическая подготовка. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.

33	Верхняя передача мяча назад, за голову. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.
34	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием мяча сверху с последующим падением. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.
35	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками.
36	Вторая передача. Защитные действия. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
37	Вторая передача. Защитные действия. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
38	Защитные действия. Нижняя и верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
39	Защитные действия. Нижняя и верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
40	Вторая передача. Прием мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
41	Вторая передача. Прием мяча снизу и сверху с падением.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
42	Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
43	Физическая подготовка. Передача мяча в прыжке.	1	Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.
44	Вторая передача. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	1	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.
45	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.

46	Вторая передача. Передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками.
47	Одиночное блокирование.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
48	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
49	Одиночное блокирование. Нападающий удар с переводом влево.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
50	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
51	Одиночное блокирование. Тактика первых и вторых передач.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
52	Нападающий удар с переводом влево. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53	Одиночное блокирование. Нападающий удар с переводом влево.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
54	Блокирование. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	1	Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.
55	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.	1	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.
56	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.
57	Защитные действия. Нападающий удар, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками.
58	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
59	Передачи мяча в прыжке. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

60	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
61	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
62	Групповые тактические действия в защите. Одиночное блокирование.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
63	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
64	Групповые тактические действия в защите. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
65	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.
66	Подача мяча, нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
67	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
68	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
69	Первые и вторые передачи. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину.	1	Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.
70	Защитные действия. Командные тактические действия в защите.	1	Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.
71	Верхняя прямая и нижняя прямая подача. Командные тактические действия в нападении.	1	Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.
72	Прием мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.

73	Учебная игра.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
74	Учебная игра.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Методические материалы

1.Учебно методическое пособие «Волейбол» Астахова М.В. и др. http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkpofkis_volejbol_astakhova_krakhmalev_stre.pdf

2.Сайт «ТВОЙ ВОЛЕЙБОЛ», который содержит обучающие статьи по методике обучения волейболу: https://tvou-voleyball.ru/category/obuchenie/

3. ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки) методическое пособие https://goo.su/7RgM

Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
Табло перекидное
Жилетки игровые с номерами
Насос для накачивания мячей
Площадка игровая волейбольная
Полоса препятствий
Лестница координационная
Стенка гимнастическая
Перекладина гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая
Гантели
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий)
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Барьеры л/а тренировочные
Конусы
Фишки
Лента финишная
Номера нагрудные
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Тележка для мячей
Свисток
Секундомер

Информационное обеспечение

1. Сайт «ТВОЙ ВОЛЕЙБОЛ», который содержит обучающие статьи по методике обучения волейболу: https://tvou-voleyball.ru/category/obuchenie/
2. Онлайн спортивные уроки. Уроки от Валерио Вермильо. http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
3. Тест по волейболу. http://www.bruskov.sch881.edusite.ru/p25aa1.html
4. Фильмы про волейбол. Хэйли Клоук «Фактор удара». http://volleymsk.ru/main/obzor_filmov_chast_2/
5. Волейбол-примерная программа. Железняк, Чачин, Сыромятников. http://fizkult-ura.ru/taxonomy/term/285
6. ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
7. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
8. Сайт инфоурок https://infourok.ru/
9. Сайт мультиурок https://multiurok.ru/

Нормативно-правовые документы

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 6-8 классов разработана на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242.
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).
5. Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» рекомендованна Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» (разработана коллективом ООО «Премьер-УчФильм» при активном участии преподавателей физической культуры Барановой О. А. Гладышева Д. В. Кирьяковой И. И., - Рязань – 2013.
6. Внеурочная деятельность учащихся: волейбол, под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011).
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июня 2021 г. регистрационный N 64101).
8. Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного среднего общего образования».

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Приложение 1.

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма (рис. 4).

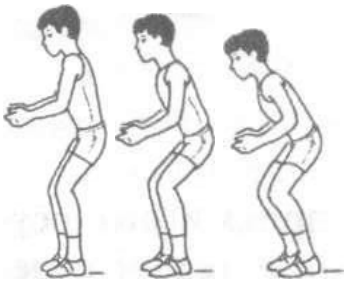


Рис. 4

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:
- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом. 2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 5, 6). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление.

Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 7, 8).



Рис. 5

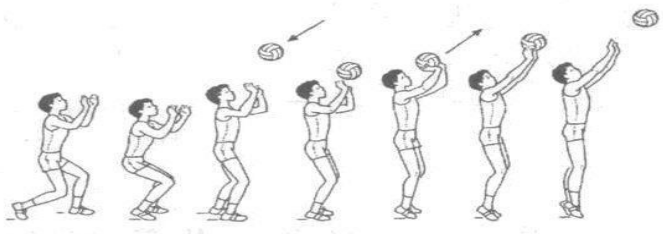


Рис. 7



Рис. 6

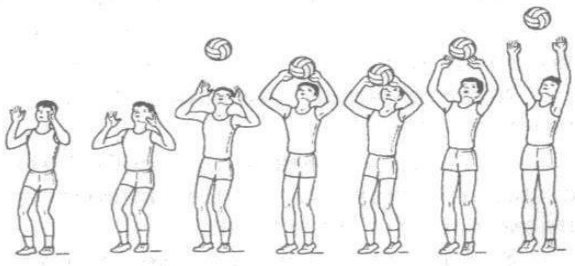


Рис. 8

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку. **Обучение**

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом (рис. 9).



Рис. 9

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.
12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах: передачи мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонёно вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 10, 11, 12, 13).



Рис. 10



Рис. 11

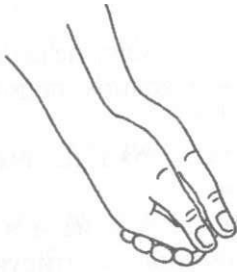


Рис. 12

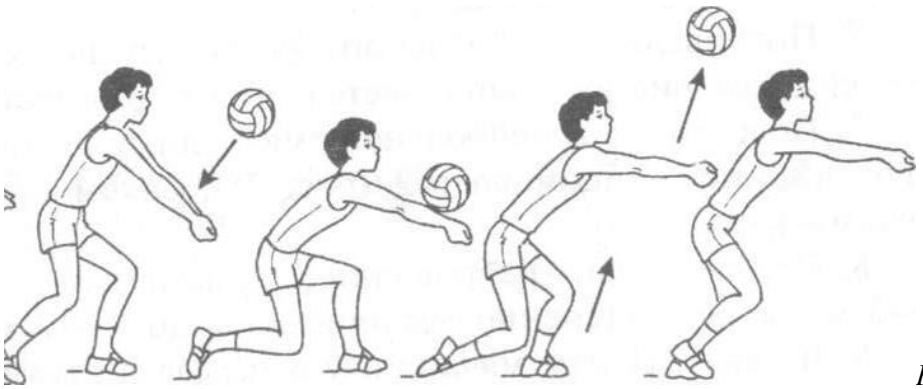


Рис. 13

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
   а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
   б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу; резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения: стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперёд с

одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 14). Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

Применение: при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

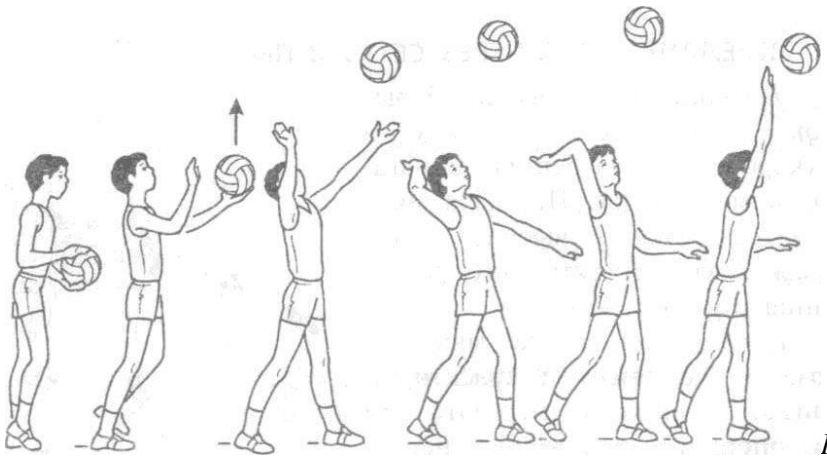


Рис. 14

Обучение

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6–9 м.
3. Подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
4. Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Подачи в правую и левую половины площадки.
7. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Подачи на точность:
   а) в каждую из 6 зон площадки;
   б) на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
   в) между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Ошибки:

- в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
- подброс мяча не оптимален по высоте;
- удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
- скорость бьющей руки незначительна;
- удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

Передача мяча через сетку в прыжке

Техника выполнения: прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 15).

Применение: когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

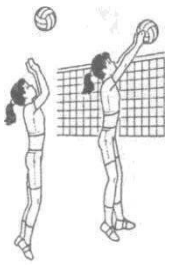


Рис. 15

Обучение

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.
4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.
5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.
6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.
7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.
8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

Прямой нападающий удар

Техника выполнения: из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлёстким движением кисти ударяет по мячу вниз-вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям (рис. 16).

Примечание: удар применяется при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи.

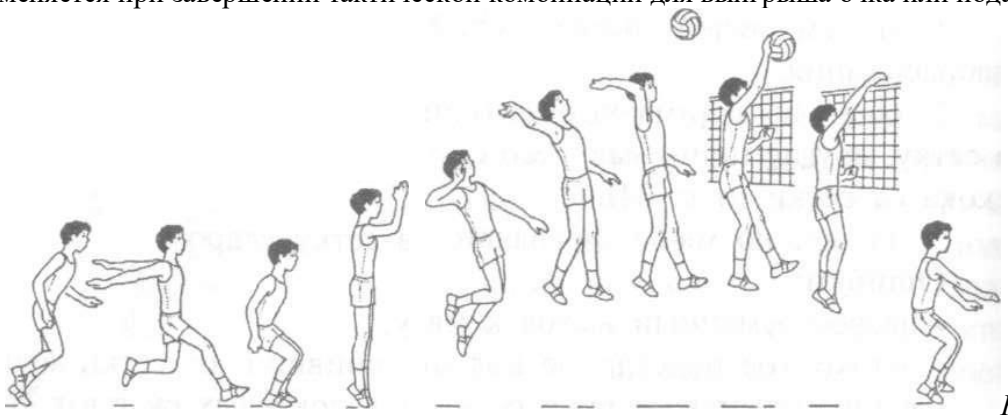


Рис. 16

Обучение

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.
2. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).
3. В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.
4. Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага).
5. В парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).
6. В парах: первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1–1,5 м над сеткой.
7. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.
8. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.
9. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.

10. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.
11. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.
12. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.
13. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3– 4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.
14. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6–3–2.

Одиночное блокирование

Техника выполнения: стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке.
Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа, активно разгибая ноги и выпрямляя туловище, подпрыгнуть вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверхвперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки блока – приземление на полусогнутые ноги (рис. 17).

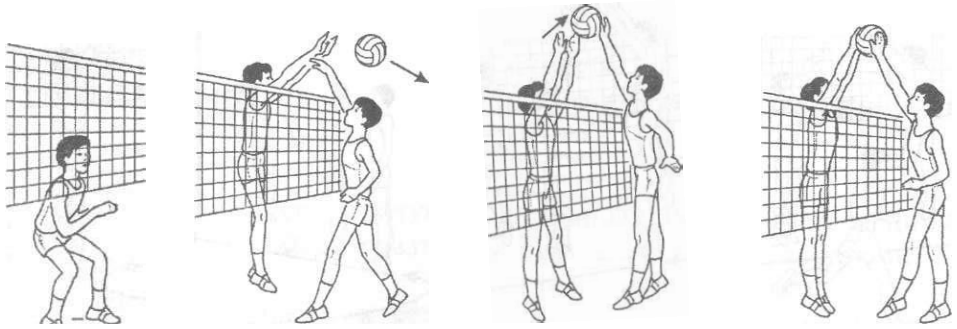


Рис. 17

Обучение

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.
6. 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 площадки.
7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.
8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок (рис. 18).

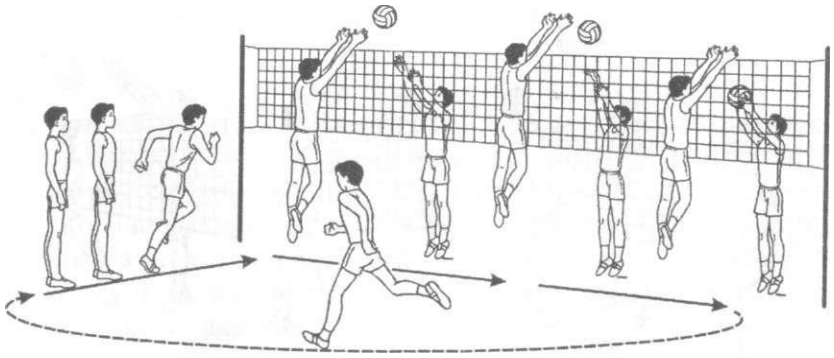


Рис. 18

9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.

10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.

11. Блокирование нападающего удара, выполненного:

- из зоны 4 в зону 5;
- из зоны 2 в зону 1;
- из зоны 4 в зону 1;
- из зоны 2 в зону 5;
- из зоны 3 в зону 6.

Ошибки:

- неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;
- несвоевременное перемещение к месту блокирования;
- несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);
- недостаточная высота и неверное направление прыжка, блокирующего;
- блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;
- руки блокирующего широко расставлены;
- плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.