

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Бродковская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Бориса  
Ивановича Конева»

Согласовано на  
заседании ШМО  
Протокол № 1 от «28»  
08 2024г.  
Руководитель ШМО  
Г.М. Филиппова

Согласовано с заместителем  
директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Ю.М. Гавричкина

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы: \_\_\_\_\_  
О.В. Попова  
Приказ № 183 от «28» 08  
2024г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
Основное общее образование  
5-9 класс  
2024-2025 учебный год

Составитель: Хмелёва К.Ю.,  
учитель физической культуры

с. Павловск 2024г.

### 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.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся 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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

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

- ФЗ № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189).
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 08 июня 2015 года №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

11.10.24 06:17 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253».

- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Бродковская СОШ» на 2023-2024 год;

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья, уровень двигательной и технической подготовленности учащихся среднего звена в школе-интернате на заседании МО принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 5-9 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- 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, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

### **Общая характеристика курса**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–8 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

11.10.24 06:17 (МСК)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности:

Табл. 1

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Место программы в образовательном процессе.**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

### **1. Планируемые результаты изучения программы «Волейбол для всех» в основной школе.**

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол для всех» 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;

ДОКУМЕНТ ПОДЛИННИК ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

11.10.24 06:17 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

- 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 реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол для всех» 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.

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.

Образовательная программа 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 учащимися 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):

*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:*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

11.10.24 06:17 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A



- 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

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

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

## **2. Содержание программы и методические рекомендации.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю для отдельной возрастной группы (35 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### **Принципы организации обучения**

- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип постепенности
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип наглядности

### **Средства обучения**

- Общепедагогические (словесные и сенсорно-образные воздействия)
- Специфические средства (физические упражнения).

### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Волейбол(англ.*volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18×9 м, разделённой пополам сеткой.

*Цель игры* – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

*Задачи игроков* – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры: площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна.

Группы	Высота сетки, см.			
	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Мяч имеет наружную оболочку из мягкой кожи. Окружность мяча 65–67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка.

Основные правила игры: *перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или право первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

*Ошибки, влекущие проигрыш очка:*

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

11.10.24 06:17 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A



- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т.е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т.е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
- мяч уходит за пределы площадки;
- мяч касается площадки команды.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

*Подготовительная часть (разминка)* обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе, в приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук; прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной ноге и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

*Методическое указание:* координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

*В основной части* решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных

действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

#### **Распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности учащихся**

№	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	3	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	Р	3	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Р	3	3	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача снизу двумя руками над собой	Р	3	С	С	+
5	Передача снизу двумя руками в парах	Р	3	3	С	+
Подачи мяча						
1	Нижняя прямая	Р	3			
2	Верхняя прямая		Р	3	С	С
3	Подача в прыжке					Р
Нападающие (атакующие) удары						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	3	3	3
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
Приём мяча						
1	Приём снизу двумя руками	Р	3	С	+	+
2	Приём сверху двумя руками	Р	3	С	+	+
3	Приём мяча, отражённого сеткой				Р	3
Блокирование атакующих ударов						
1	Одиночное блокирование		Р	3	С	С

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)			Р	З	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С
<b>Тактические игры</b>						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З
4	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+
<b>Физическая подготовка</b>						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
<b>Судейская практика</b>						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

11.10.24 06:17 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

# Тематическое планирование

## 5-6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	3
2	Стойка игрока (исходные положения)	3
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	3
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	3
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	3
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	3
7	Игровое занятие	3
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	3
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	3
10	Эстафеты с различными способами перемещений	3
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	3
12	Верхняя передача мяча над собой	3
13	Верхняя передача мяча над собой	3
14	Игровое занятие.	3
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	3
16	Верхняя передача мяча в парах	3
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	3
18	Игровое занятие	3
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	3
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	3
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	3
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	3
23	Игровое занятие	3
24	Нижняя передача над собой	3
25	Нижняя передача над собой	3
26	Нижняя передача над собой	3
27	Игровое занятие	3
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	3
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	3
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	3
31	Игровое занятие	3
32	Приём мяча с подачи у стены	3
33	Подача и приём мяча в парах	3
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	3
35	Учебная игра в мини-волейбол	3

**7-9 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Т.Б на уроках спортивными играми. Стойка волейболиста. Перемещение игроков. ОФП. Передача у стены сверху двумя руками. Пионербол.	3
2	Перемещения в стойке. Упражнения на развитие скорости и координации. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Упражнения с мячами в парах. Пионербол.	3
3	Сочетание способов перемещений. Упражнения скоростно-силового характера. Передача мяча двумя руками сверху у стены, над собой, в парах. Отбивание мяча двумя руками снизу после подбрасывания. Пионербол.	3
4	Перемещения в стойке. Упражнения силового характера. Верхняя передача над собой, в парах, через сетку. Нижняя передача в стену. Пионербол с элементами волейбола.	3
5	Сочетание способов перемещений. Верхняя и нижняя передачи в парах после подбрасывания. Эстафеты с мячом. Пионербол с элементами волейбола.	3
6	Упражнения на развитие общей выносливости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены. Приём мяча после набрасывания. Упражнения с мячами через сетку в парах. Пионербол с элементами волейбола.	3
7	Упражнения на развитие силы и гибкости. Упражнения в парах с мячами. Верхняя и нижняя передачи у стены, в парах, над собой. Нижняя подача мяча с 4-6м и отбиванием. Пионербол с элементами волейбола.	3
8	Перемещения в стойке. Передачи двумя руками сверху и снизу над собой и в парах. Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Мини-волейбол.	3
9	Упражнения на развитие координации. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой и в парах, через сетку. подача и приём мяча. Мини-волейбол.	3
10	Верхняя и нижняя передачи. Сочетание приемов над собой и партнёру. Упражнения на развитие общей выносливости. Нижняя прямая подача и приём мяча снизу. Мини-волейбол.	3
11	Упражнения скоростно-силовой выносливости. Передачи двумя руками сверху и снизу в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Мини-волейбол.	3
12	Эстафеты и упражнения на развитие скорости и координации. Передачи в парах и через сетку. подача и приём мяча с подачи над собой. Мини-волейбол.	3
13	Сочетание техники перемещений и приёмов. Передачи в парах двумя руками сверху и снизу. Приём мяча сверху и снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Мини-волейбол.	3
14	Сочетание верхней и нижней передач в парах и у стены. Передачи мяча в зону №3 и через сетку двумя руками. подача и приём мяча снизу. Мини-волейбол.	3
15	Встречные эстафеты: прыжковые упражнения, передачи с перемещением. Индивидуальные действия над собой и у сетки. Нижняя прямая	3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА"**, Попова Ольга Владимировна, директор

**11.10.24** 06:17 (МСК)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

	подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	
16	Техника верхней и нижней передачи в парах и над собой. Нижняя прямая подача и приём мяча. Двусторонняя игра в волейбол.	3
17	ОФП. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой, у стены, в парах, через сетку. Индивидуальные действия у сетки. подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	3
18	Сочетание верхней и нижней передачи в парах и у сетки. подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	3
19	Передачи сверху и снизу двумя руками в парах, тройках и четвёрках с перемещением. Нижняя прямая подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	3
20	Закрепление техники передач в движении. Индивидуальные действия в нападении у сетки. подача и приём мяча. Двусторонняя игра.	3
21	Передачи мяча с дальнего расстояния от сетки. подача и приём мяча. Передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3, из зоны 3 в зону 2, 4, 6, и через сетку (на три удара). Двусторонняя игра.	3
22	Передачи двумя руками сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении (на три удара). Нижняя подача и приём мяча. Двусторонняя игра	3
23	Передачи двумя руками сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении (на три удара). Нижняя подача и приём мяча. Двусторонняя игра	3
24	Верхняя и нижняя передачи в парах и через сетку. Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите (приём с подачи, пасс в зону №3, передача мяча через сетку). Двусторонняя игра.	3
25	Упражнения на закрепление технических приёмов (передачи в движении), и тактических действий (сочетание перемещения и передач мяча). Двусторонняя игра.	3
26	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах и через сетку. Передачи мяча у сетки на 3 приёма. Нижняя прямая подача и приём мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра.	3
27	Верхняя и нижняя передачи в парах, у сетки. Нападающий удар (приём мяча, пасс, удар одной рукой через сетку). Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра.	3
28	Сочетание верхней и нижней передач, нападающий удар, нижняя подача. Учебная игра с отработкой тактических приёмов.	3
29	Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар. Нижняя подача и приём мяча. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	3
30	ОФП. Закрепление техники передач в парах и у сетки. Индивидуальные действия в нападении, в защите. подача. Учебная игра.	3
31	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения и задания на сочетание техники и и перемещений. подача и приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра	3
32	Сочетание техники перемещений и передач. Нападающий удар. подача и приём мяча. Учебная игра.	3
33	Закрепление техники перемещений, передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	3



34	Учебное соревнование между классами.	3
35	Сдача контрольных нормативов и технических приёмов. Игра.	3
1	Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передачи. Передачи у сетки на 3 приёма, подача. Мини-волейбол.	3
2	Техника способов перемещений. Передачи в парах, у стены, через сетку. Мини-волейбол.	3
3	Сочетание приёмов техники перемещений и передач в парах, тройках. Верхняя и нижняя передачи, подача и приём мяча. Учебная игра	3
4	Верхняя и нижняя передачи над собой, в парах, через сетку. Индивидуальные действия в нападении, нижняя подача с приёмом мяча. Учебная игра	3
5	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	3
6	Упражнения на выносливость. ОФП. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар через сетку. Нижняя подача и приём мяча. Учебная игра.	3
7	Упражнения на координацию и ловкость. Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	3
8	Упражнения скоростно-силового характера. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках с перемещением и через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра	3
9	Силовые упражнения и на гибкость. Закрепление техники передач сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра.	3
10	Верхняя и нижняя передачи в парах и у сетки. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра.	3
11	Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Подача. Двусторонняя игра.	3
12	Упражнения на скорость и координацию с перемещением мяча. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	3
13	Скоростно-силовые и силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра	3
14	Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	3
15	Круговая тренировка. Верхняя и нижняя передачи через сетку, с пассом и в нападении. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	3
16	Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол.	3
17	Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Подача и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.	3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

11.10.24 06:17 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

18	ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача, двусторонняя игра.	3
19	Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	3
20	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	3
21	Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	3
22	Упражнения на скорость и координацию с перемещением. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	3
23	Скоростно-силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра.	3
24	Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	3
25	Круговая тренировка с мячами: верхняя, нижняя передачи у стены, сочетание передач над собой, пасс в б/б кольцо, передачи ч/з сетку в парах. подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	3
26	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	3
27	Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол.	3
28	Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. подача в указанную зону: 1, 6, 5, и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.	3
29	ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону № 1 и №5, двусторонняя игра.	3
30	Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	3
31	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача в указанную зону. Двусторонняя игра.	3
32	Сочетание техники перемещений и передач. Нападающий удар. подача в указанную зону и приём мяча. Учебная игра.	3
33	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	3
34	Учебное соревнование по волейболу между классами.	3
35	Сдача контрольных нормативов и технических приёмов. Игра.	3

### Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА",** Попова Ольга Владимировна, директор

11.10.24 06:17 (МСК)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBD8E9D1A

1. Площадка волейбольная - 1 шт.
2. Мячи волейбольные - 20 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 2 шт;
4. Набивные мячи -10 шт.
5. Скакалки -20 шт.
6. Гантели -10 штук
7. Гимнастические скамейки -5 шт.
8. Секундомер -1
9. Компьютер -1
10. Экран -1
11. Видеопроектор- 1
12. Фотоаппарат-1
13. Форма спортивная (шорты, футболка, наколенники) - 12 комплектов

#### **Список литературы**

1. Организация внеурочной деятельности в школе в условиях ФГОС второго поколения Е.Л.Петренко, Ульяновск, УИПКРО, 2013
2. «Внеурочная деятельность учащихся» пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов. - М.: Просвещение 2011г.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. , М. : Просвещение, 2014
4. Физическая культура.5-7 классы: учеб. для общеобразоват.организаций/ (М.Я.Виленский / М. : Просвещение, 2015
5. Физическая культура.8-9 классы: учеб. для общеобразоват.организаций/ (В.И.Лях / М. : Просвещение, 2015

#### **Литература для детей и родителей**

6. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
7. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры .

**8.**

## Лист дополнений и изменений

[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА",** Попова Ольга Владимировна, директор

**11.10.24 06:17 (MSK)**

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A