

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 17.08.2023г.

Утверждено  
директором школы  
приказ № 102 от 24.08.2023г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности физкультурно-спортивной  
и оздоровительной направленности**

**Волейбол  
5-7 классы**

Разработчик программы  
Учитель Русанов Юрий Львович  
Педстаж 16 лет

## Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### Предметные результаты:

#### Ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## Основное содержание курса

### Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся.

№	Учебный материал	классы				
		5	6	7	8	9
<b>Перемещения</b>						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
<b>Передачи мяча</b>						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном	Р	З	З	С	С

	положении)					
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 мяча снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+
<b>Подачи мяча</b>						
1	Нижняя прямая	Р	З			
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С
3	<b>Подача в прыжке</b>					Р
<b>Атакующие удары (нападающий удар)</b>						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
<b>Прием мяча</b>						
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	С	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	З
<b>Блокирование атакующих ударов</b>						
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			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	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов 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				+	+

**Основы знаний (теоретическая часть):**

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

### **Общефизическая подготовка (практическая часть):**

Строевые упражнения;  
Гимнастические упражнения;  
Легкоатлетические упражнения;  
Подвижные и спортивные игры.  
Специальная физическая подготовка (практическая часть):  
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;  
Подвижные игры;  
Упражнения для развития прыгучести;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;  
Техника нападения (практическая часть):  
Перемещения и стойки;  
Действия с мячом. Передачи мяча;  
Техника защиты:  
Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.  
Тактическая подготовка. Тактика нападения:  
Индивидуальные действия  
Командные действия  
Тактика защиты:  
Индивидуальные действия  
Командные действия  
Контрольные игры и соревнования:  
теоретическая часть  
Правила соревнований  
практическая часть:  
Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола  
Учебно-тренировочные игры  
Физическая подготовленность

### **Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая

нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### Тематическое планирование

Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика
5-7 классы	
Техника и обучение техническим приёмам игры	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
Обучение стойке волейболиста и технике перемещений - приставными шагами - двойным шагом - прыжками - вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд - скачками вперёд - по сигналу - в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий	
Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.
Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча: - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения - передача мяча после подбрасывания - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.
Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
Подвижные игры с верхней передачей мяча. - «Эстафеты у стены» - «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров»	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
Обучение нижней прямой подаче:	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную

<ul style="list-style-type: none"> <li>-имитация</li> <li>-подачи в парах</li> <li>-подачи через сетку</li> <li>-подачи по зонам</li> <li>-подачи на точность</li> <li>- последовательно в зоны 1,6,5,4,2</li> <li>- на партнёра, располагающегося в различных точках площадки</li> <li>- между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга</li> </ul>	<p>зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.</p>
<p>Обучение приёму мяча снизу двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация приёма мяча в и.п.</li> <li>- в парах</li> <li>- в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками.</li> </ul> <p>Правильно работать ногами. Работать в паре.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подбивание мяча с продвижением</li> <li>- приём мяча наброшенного партнёром</li> <li>- в парах</li> <li>- приём мяча после отскока от пола</li> <li>- приём мяча после набрасывания через сетку.</li> </ul>	<p>Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>

### Календарно-тематическое планирование 5 класс

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

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Дата
1	Стойка волейболиста	
2	Перемещения в стойке.	
3	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	
4	Прием мяча двумя руками снизу.	
5	Нижняя прямая подача.	
6	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.	
7	Учебная игра в волейбол.	
8	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	
9	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	
10	Передачи мяча в прыжке.	
11	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу	
12	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	
13	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.	
14	Учебная игра в волейбол.	
15	Верхняя прямая подача.	
16	Передачи мяча в парах в движении.	
17	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2.	
18	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 4.	
19	Прием мяча с подачи.	
20	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	
21	Учебная игра в волейбол.	
22	Верхняя прямая подача с вращением.	
23	Передача из зон 1,6,5 в зону 3.	
24	Прием мяча с подачи в зону 3.	
25	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	
26	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	
27	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
28	Верхняя прямая подача в прыжке.	
29	Прием мяча с подачи в зону 3.	
30	Верхняя прямая подача в прыжке.	
31	Передачи мяча в парах в движении.	
32	Передачи мяча в прыжке.	
33	Прием мяча с подачи.	
34	Верхняя прямая подача с вращением.	



### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Дата
1	Прямой нападающий удар.	
2	Прямой нападающий удар.	
3	Верхняя прямая подача в прыжке.	
4	Верхняя прямая подача в прыжке.	
5	Прием мяча с подачи в зону 3.	
6	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	
7	Нападающий удар с поворотом туловища.	
8	Нападающий удар с поворотом туловища.	
9	Индивидуальное блокирование.	
10	Индивидуальное блокирование.	
11	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
12	Нападающий удар с переводом рукой.	
13	Нападающий удар с переводом рукой.	
14	Групповое блокирование.	
15	Групповое блокирование.	
16	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
17	Индивидуальные тактические действия в нападении.	
18	Индивидуальные тактические действия в нападении.	
19	Верхняя прямая подача по определенным зонам.	
20	Верхняя прямая подача по определенным зонам.	
21	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	
22	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	
23	Групповые тактические действия в нападении.	
24	Групповые тактические действия в нападении.	
25	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3.	
26	Взаимодействие игроков зоны 3 с игроком зоны 2.	
27	Учебно – тренировочная игра с заданиями.	
28	Учебно – тренировочная игра с заданиями.	
29	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии.	
30	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии.	
31	Командные тактические действия в нападении без изменения позиций.	
32	Командные тактические действия в нападении без изменения позиций.	
33	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии.	
34	Система игры в защите «углом вперед».	