

**Министерство образования Пензенской области**

**Администрация Белинского района**

**МОУ СОШ им. И. И. Пушанина с. Пушанина Белинского района  
Пензенской области**

Рассмотрено на заседании  
педагогического объединения  
протокол № 1 от 27.08.2024 г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
28.08.2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ СОШ им.  
Пушанина с. Пушанина

\_\_\_\_\_  
Е.В.Мирошкина  
Приказ № 142 от 26.12.2024 г

## **ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**по волейболу**

**на 2024-2025 учебный год**

Возраст детей: 11-15 лет (5-9 класс)

Срок реализации программы 1 год

Якимов Роман Анатольевич

с. Пушанино

Белинский район Пензенская область

2024 год

## **I. Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (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 обучающихся 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 обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 6 классе.

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 сердечнососудистой 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 обучающихся 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 обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

**Цель 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 неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и

совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

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

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:  
количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 6 класса. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса

предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

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.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению 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 обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **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 обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся 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 обучающимися 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 обучающимися 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 обучающихся,

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 обучающихся к собственному здоровью.

## **II. Учебно-тематический план курса «Волейбол»**

### **Тематическое планирование 5-9 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Перемещения	4
2	Верхняя передача	3
3	Нижняя передача	3
4	Приём мяча	2
5	Подвижные игры и эстафеты	4
6	Физическая подготовка в процессе занятия	1
7	Индивидуальные тактические действия в защите	3
8	Закрепление техники верхней передачи	3
9	Закрепление техники нижней передачи	3
10	Верхняя прямая подача	2
11	Закрепление техники приёма мяча с подачи	2
12	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4
13	Физическая подготовка в процессе занятия	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 2.1.1 Календарный учебный план на 1 год обучения 5-9 класс

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	тема	Место проведения	Форма контроля
1	09		18:15-19:00	Рассказ, показ, тренировка	1	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	спортзал	Текущий – по результату
2	09		18:15-19:00	Рассказ, показ, тренировка	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	спортзал	Текущий – по результату
3	09		18:15-19:00	Рассказ, показ, тренировка	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	спортзал	Текущий – по результату
4	09		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Двусторонняя учебная игра.	спортзал	Текущий – по результату
5	10		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	спортзал	Текущий – по результату
6	10		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Эстафеты с различными способами перемещений.	спортзал	Текущий – по результату
7	10		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	спортзал	Текущий – по результату

8	10		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	спортзал	Текущий – по результату
9	10		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Игры, развивающие физические способности.	спортзал	Текущий – по результату
10	11		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	спортзал	Текущий – по результату
11	11		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	спортзал	Текущий – по результату
12	11		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Разучивание нижней прямой подачи.	спортзал	Текущий – по результату
13	11		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Двусторонняя учебная игра.	спортзал	Текущий – по результату
14	12		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	спортзал	Текущий – по результату
15	12		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	спортзал	Текущий – по результату
16	12		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	спортзал	Текущий – по результату
17	12		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Разучивание приём мяча	спортзал	Текущий – по

						сверху двумя руками.		результату
18	01		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Игры, развивающие физические способности.		Текущий – по результату
19	01		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		Текущий – по результату
20	01		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Двусторонняя учебная игра.		Текущий – по результату
21	01		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		Текущий – по результату
22	02			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
23	02			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
24	02			Соревнование	1	Соревнования посвященные памяти Героя Советского Союза И.И.Пушанина		Периодический результат
25	03			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
26	03			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
27	03			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
28	04			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
29	04			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату

30	04			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
31	04			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
32	05			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
33	05			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
34	05			Соревнования	1	<b>Соревнования между школами</b>		<b>Итоговый результат</b>
<b>Итого</b>					<b>34</b>			

## 2.2. Условия реализации программы

### *Материально – техническое обеспечение программы*

Учебно –тренировочные занятия по волейболу проводятся в спортзале школы. Спортзал имеет отдельные помещения для хранения игрового инвентаря.

1. Спортзал
2. Сетка волейбольная – 1 шт.
3. Мячи тренировочные – 3 шт.
4. Мячи волейбольные 3 шт.

### *Методическое обеспечение*

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. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. 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.

### *Кадровое обеспечение*

Педагог дополнительного образования.

## Словарь терминов и определений

**Атакующий удар** – технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

**Блокирование** – действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

**Боковая линия** – линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

**Выбор места** – элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

**Выпрыгивание вверх** – прыжок вверх без разбега.

**Движение** – перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

**Двойное касание** – игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

**Замена** – действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

**Зона подачи** – участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

**Имитация** – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

**Комбинация** – заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

**Либеро** – свободный защитник.

**Линия нападения** – линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей.

**Лицевая линия** – линия, ограничивающая длину игровой площадки.

**Матчбол** – очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

**Обманный удар** – несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

**Партия** – часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

**Пас** – передача мяча от одного партнёра к другому.

**Передача мяча** – технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.