

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление
ГБОУ ООШ с.Песочное

РАССМОТРЕНО

на МО учителей

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Каменева С.А

Протокол №1

от «28» 08.25 г.

Винник С.В.

от «28» 08.25 г.

Снегирев С.В.

Приказ №121

от «29» 08.25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеклассной деятельности

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный (6-7 классы

Классы: 6 - 7

Количество часов в неделю: 1

Общее количество часов в год: 34 часа

Срок реализации программы: 1 учебный год

с.Песочное 2025

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- **Приказом Минпросвещения РФ от 09.10.2024 № 704 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».**
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

1.2. Актуальность и перспективность

Программа направлена на популяризацию волейбола как одного из наиболее доступных и эффективных средств физического развития подростков.

Занятия волейболом способствуют развитию координации, быстроты реакции, прыгучести, а также формированию таких важных личностных качеств, как умение работать в команде, взаимовыручка и ответственность.

1.3. Цель программы:

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к волейболу, освоение основ техники и тактики игры, содействие укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию.

1.4. Задачи программы:

Личностные:

- Воспитывать дисциплинированность, коммуникабельность, коллективизм.
- Формировать умение работать в команде для достижения общей цели.
- Содействовать развитию волевых качеств (настойчивость, самообладание).

Метапредметные:

- Развивать умение принимать оперативные решения в условиях игровой деятельности.

- Формировать способность к анализу и самоанализу выполнения игровых действий.
- Совершенствовать навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками.

Предметные:

- Обучить основам техники: стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающий удар, блок.
- Обучить основам индивидуальной и командной тактики.
- Дать представление о правилах игры в волейбол.
- Способствовать развитию физических качеств: ловкости, быстроты, прыгучести, координации.

1.5. Отличительные особенности программы

Программа делает акцент на последовательное освоение базовых технических элементов волейбола через игровые упражнения и задания. Учитываются возрастные особенности учащихся 6-7 классов, программа предполагает постепенное усложнение материала.

1.6. Возраст обучающихся: 12-14 лет (6-7 классы).

1.7. Сроки реализации: 1 учебный год (34 недели).

1.8. Формы занятий: групповые тренировки, работа в парах и тройках, теоретические беседы, игровая практика, мини-соревнования.

1.9. Режим занятий: 1 академический час (40 минут) в неделю.

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Проявление позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом.
- Сформированность навыков сотрудничества в команде.
- Умение проявлять уважение к партнерам и соперникам.
- Развитие мотивации к регулярным занятиям волейболом.

Метапредметные результаты:

- Умение планировать и контролировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.
- Развитие способности быстро ориентироваться в игровой ситуации.
- Умение адекватно оценивать свои достижения и трудности.

Предметные результаты:

- **Знать:** основные правила игры в волейбол; основы техники безопасности; названия основных элементов и тактических действий.
- **Уметь:** выполнять основные технические элементы (стойка, перемещения, верхняя и нижняя передачи, нижняя подача); взаимодействовать с партнерами в условиях игры.
- **Владеть:** навыками игры в волейбол по упрощенным правилам; основами судейства учебной игры.

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов	Формы контроля
	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	2	
1.1	Инструктаж по ТБ. История волейбола. Специфика игры.	1	Беседа, опрос
1.2	Входное тестирование физической подготовленности.	1	Тестирование
	Раздел 2. Основы техники игры.	18	
2.1	Стойки волейболиста. Перемещения в стойке (приставные, скачок).	2	Выполнение упражнений
2.2	Верхняя передача мяча над	4	Упражнения в парах,

	собой и партнеру.		тройках
2.3	Нижняя передача мяча (прием снизу).	4	Упражнения у стены, в парах
2.4	Нижняя прямая подача.	3	Контроль точности подач
2.5	Верхняя прямая подача (ознакомительно).	2	Упражнения на технику
2.6	Прямой нападающий удар (ознакомительно).	2	Имитация, удар по мячу на амортизаторах
2.7	Одиночное блокирование (ознакомительно).	1	Имитация, передвижение у сетки
	Раздел 3. Основы тактики игры.	8	
3.1	Тактика приема и передачи мяча. Взаимодействие между игроками.	3	Упражнения с перемещением
3.2	Тактика подачи. Выбор направления и способа подачи.	2	Упражнения на точность
3.3	Командные тактические действия в нападении и защите.	2	Учебная игра 4x4, 6x6
3.4	Правила игры. Практика судейства.	1	Самостоятельное судейство
	Раздел 4. Игровая практика и контроль.	6	
4.1	Учебные игры по упрощенным правилам (3x3, 4x4).	4	Наблюдение, анализ игры

4.2	Контрольное тестирование технической подготовленности.	1	Сдача нормативов
4.3	Итоговый турнир внутри группы.	1	Соревнование
	Итого:	34	

4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч)

Теория: Знакомство с программой. Правила поведения и безопасности в спортивном зале. История волейбола. Краткий обзор инвентаря и площадки.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Входное тестирование: бег 30 м, челночный бег 4x9 м, прыжок вверх с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Раздел 2. Основы техники игры (18 ч)

Теория: Понятие о технике волейбола. Анализ кинематики основных приемов. Роль своевременного выхода к мячу.

Практика:

- Имитационные упражнения без мяча.
- Отработка стоек и способов перемещения.
- Изучение и отработка верхней и нижней передачи мяча в парах, тройках, через сетку.
- Отработка нижней прямой подачи.
- Ознакомление с техникой верхней прямой подачи, нападающего удара и блока.
- Специальные упражнения для развития прыгучести и быстроты реакции.

Раздел 3. Основы тактики игры (8 ч)

Теория: Понятие о тактике. Расположение игроков на площадке. Зоны. Роль

первого удара (подачи и приема подачи).

Практика:

- Упражнения на прием подачи и первую передачу.
- Комбинации «прием-передача-атакующий удар» в упрощенных условиях.
- Тактические схемы игры в защите («углом вперед» и «углом назад»).
- Учебные игры на счет с акцентом на применение изученных тактических действий.

Раздел 4. Игровая практика и контроль (6 ч)

Практика: Закрепление изученных технических приемов и тактических действий в условиях учебной игры. Контроль освоения технических элементов (точность передачи, эффективность подачи). Проведение итогового турнира.

5. Методическое обеспечение программы

- **Материально-техническое обеспечение:** волейбольные мячи (по количеству обучающихся), волейбольная сетка и стойки, набивные мячи, скакалки, гимнастические маты, разметочная лента.
- **Дидактические материалы:** плакаты с техникой выполнения элементов, правила игры в волейбол, схемы тактических построений, карточки с заданиями.
- **Технологии обучения:** игровые технологии, технология дифференцированного обучения, технология сотрудничества (работа в группах), здоровьесберегающие технологии.

6. Система оценки результатов освоения программы

Оценка результатов является безотметочной и проводится в формах (зачёт, незачёт) :

- **Стартовая диагностика:** определение исходного уровня физических качеств.

- **Текущий контроль:** наблюдение за активностью, техникой выполнения упражнений, отношением к занятиям.
- **Промежуточный контроль:** выполнение контрольных упражнений по технике (например, количество точных передач за 30 секунд).
- **Итоговый контроль:** участие в итоговом турнире и выполнение контрольных нормативов по технике. Использование методов самооценки и взаимооценки учащихся.

7. Список литературы

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Волейбол: учебник для вузов. – М.: Спорт, 2016.
2. Официальные правила волейбола. – М.: Всероссийская федерация волейбола, 2021.

Для обучающихся:

1. Фурманов А.Г. Играй в волейбол. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Интернет-ресурсы: официальный сайт Всероссийской федерации волейбола (volley.ru).

Составитель: Снегирев С.В. учитель физической культуры.

Программа является открытой и может корректироваться с учетом индивидуальных особенностей группы, материальной базы и интересов учащихся.