

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**Администрация города Рубцовска**

**МБОУ "Кадетская средняя общеобразовательная школа №2 имени  
Героя Советского Союза Матвея Степановича Батракова"**

РАССМОТРЕНО

Методическим  
объединением



Н.И. Кривошеева

Протокол №1  
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по ВР



Л.В. Ионина

Протокол №1  
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Приказ №101  
от «30» 08 2023 г.

Г.Н. Мерс.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

для обучающихся 7-9 классов

на 2023-2024 уч. г.

Составитель:

Жуков Николай Иванович,  
учитель физической культуры

**город Рубцовск 2023**

## Аннотация

Данная программа составлена на основе нормативных документов:

- 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);
  - Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Кадетская СОШ 2 им. М.С. Батракова
  - Учебного плана МОУ Кадетская СОШ 2 им. М.С. Батракова на 2023 – 2024 учебный год;
- Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 7–9 классах.

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.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.** 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 2 часа в неделю (68 часа в год). Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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.

**Формы организации работы с детьми:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

**Принципы организации обучения:**

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

**Средства обучения:**

- Общепедагогические (слово 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.

## Планируемые результаты освоения курса 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.

### Содержание программы 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.

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

| <b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b> |  |
|---|--|
| 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. |
|---------------------|--|

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

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

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово 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.

**Календарно-тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности «Волейбол» 7-9 классы,  
2 часа в неделю, 68 часов в год**

| №<br>п/п | Тема занятия  | Дата     |          |
|----------|---|----------|----------|
|          |   | По плану | По факту |
| 1        | Разучивание стойки игрока (исходные положения).   |          |          |
| 2        | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.       |          |          |
| 3        | Закрепление стойки игрока (исходные положения).   |          |          |
| 4        | Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.       |          |          |
| 5        | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.                   |          |          |
| 6        | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.                   |          |          |
| 7        | Двусторонняя учебная игра.  |          |          |
| 8        | Двусторонняя учебная игра.  |          |          |
| 9        | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).          |          |          |
| 10       | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).          |          |          |
| 11       | Эстафеты с различными способами перемещений.  |          |          |
| 12       | Эстафеты с различными способами перемещений.  |          |          |
| 13       | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).                  |          |          |
| 14       | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).                  |          |          |
| 15       | Разучивание верхней передачи мяча у стены.  |          |          |
| 16       | Разучивание верхней передачи мяча у стены.  |          |          |
| 17       | Игры, развивающие физические способности.   |          |          |
| 18       | Игры, развивающие физические способности.   |          |          |
| 19       | Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.  |          |          |
| 20       | Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.  |          |          |
| 21       | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.  |          |          |
| 22       | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.  |          |          |
| 23       | Разучивание нижней прямой подачи.   |          |          |
| 24       | Разучивание нижней прямой подачи.   |          |          |
| 25       | Двусторонняя учебная игра.  |          |          |
| 26       | Двусторонняя учебная игра.  |          |          |
| 27       | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. |          |          |
| 28       | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. |          |          |
| 29       | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.   |          |          |
| 30       | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.   |          |          |
| 31       | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.   |          |          |
| 32       | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических                                       |          |          |
| 33       | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических                                       |          |          |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 34 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками.  |  |  |
| 35 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками.  |  |  |
| 36 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками.  |  |  |
| 37 | Игры, развивающие физические способности.  |  |  |
| 38 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.   |  |  |
| 39 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.   |  |  |
| 40 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.   |  |  |
| 41 | Двусторонняя учебная игра.   |  |  |
| 42 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.  |  |  |
| 43 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих   |  |  |
| 44 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих   |  |  |
| 45 | Передача двумя руками сверху в четверках через сетку   |  |  |
| 46 | Передача двумя руками сверху в четверках через сетку   |  |  |
| 47 | Передача двумя руками сверху в четверках через сетку   |  |  |
| 48 | Нападающий удар после напрыгивания на «мостик».  |  |  |
| 49 | Нападающий удар после напрыгивания на «мостик».  |  |  |
| 50 | Нападающий удар после напрыгивания на «мостик».  |  |  |
| 51 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке<br>Нападающий удар  |  |  |
| 52 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке<br>Нападающий удар  |  |  |
| 53 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке<br>Нападающий удар  |  |  |
| 54 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке<br>Нападающий удар  |  |  |
| 55 | Верхняя прямая подача на точность (По пять попаданий в 1 –зону, 6- зону ,5-зону.) Нижний прием мяча. Нападающий удар с 4- й зоны |  |  |
| 56 | Верхняя прямая подача на точность (По пять попаданий в 1 –зону, 6- зону ,5-зону.) Нижний прием мяча. Нападающий удар с 4- й зоны |  |  |
| 57 | Верхняя прямая подача на точность (По пять попаданий в 1 –зону, 6- зону ,5-зону.) Нижний прием мяча. Нападающий удар с 4- й зоны |  |  |
| 58 | Верхняя прямая подача на точность (По пять попаданий в 1 –зону, 6- зону ,5-зону.) Нижний прием мяча. Нападающий удар с 4- й зоны |  |  |
| 59 | Сочетание приемов прием ,передача, нападающий удар   |  |  |
| 60 | Сочетание приемов прием ,передача, нападающий удар   |  |  |
| 61 | Сочетание приемов прием ,передача, нападающий удар   |  |  |
| 62 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих   |  |  |
| 63 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих   |  |  |
| 64 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих   |  |  |
| 65 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих   |  |  |
| 66 | Позиционное нападение со сменой мест .   |  |  |
| 67 | Позиционное нападение со сменой мест .   |  |  |



### Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
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.
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. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. 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.: Издательский центр «Академия», 2007.