

в Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лузинская средняя общеобразовательная школа № 2
Омского муниципального района Омской области»

Рассмотрена
на педагогическом совете
МБОУ «Лузинская СОШ №2»
Протокол № 1 от 27 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Лузинская СОШ №2»
_____ А.В.Сливкин
Приказ № 354 от 27 августа 2024 г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
(спортивно-оздоровительное)
для 7-9 классов

Составитель: Иванченко Вячеслав Анатольевич
Учитель ОБЗР

2024

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» для 7-9 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.- сост. А.Н. Каинов. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Волгоград: Учитель.- 167 с.

Общая характеристика учебного предмета, курса.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы обучающихся, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–10 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. 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 - мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

- Популяризировать волейбол как вида спорта и активного отдыха;
- Формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- обучить технике и тактике игры в волейбол;
- развить физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральных и волевых качеств.

Место учебного предмета, курса в учебном плане.

Секция «Волейбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 102 часа.

Сроки реализации программы. 7 класс 1 час в неделю - 34 часа, 8 класс 1 час в неделю - 34 часа, 9 класс 1 час в неделю - 34 часа..

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7–9 классов. 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. 40 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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Волейбол” учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем 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» учащиеся

смогут получить знания:

- 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, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и 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;

могут 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;

Учебно-тематический план курса «Волейбол» Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Перемещения	9	2	7
2	Верхняя передача	6	1	5
3	Нижняя передача	6	1	5
4	Приём мяча	4	1	3
5	Подвижные игры и эстафеты	9	2	7
6	Физическая подготовка в процессе занятия			
	Итого	34	7	24

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7	2	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6	1	5
3	Закрепление техники нижней передачи	6	1	5
4	Верхняя прямая подача	4	1	3
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3	2	7
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8		
7	Физическая подготовка в процессе занятия		7	24

	Итого	34		
--	-------	----	--	--

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7	2	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6	1	5
3	Закрепление техники нижней передачи	6	1	5
4	Верхняя прямая подача	4	1	3
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3	2	7
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8		
7	Физическая подготовка в процессе занятия		7	24
	Итого	34		

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

№ п/п		Ко л. час .		
			пла н	фа кт
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1		
2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
3	Эстафеты с приемом мяча снизу.	1		
4	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	1		
5	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	1		
6	Техническая подготовка волейболиста.	1		
7	Контроль выполнения перебивание кулаком у верхнего края сетки.	1		
8	Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой с изменением направления	1		
9	Двухсторонняя игра	1		
10	Игра «Мяч капитану».	1		
11	Комбинация из освоенных элементов: бег, остановки, повороты.	1		
12	Контроль выполнения передачи мяча через сетку по зонам.	1		
13	Тактика свободного и позиционного нападения в волейболе.	1		
14	Тактические действия. Игры в «Волейбол».	1		
15	Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	1		
16	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1		
17	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1		
18	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1		
19	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	1		
20	Техника верхней прямой подачи.	1		
21	Передача мяча в движении в парах.	1		
22	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
23	Верхняя прямая подача в парах.	1		
24	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	1		
25	Контроль техники верхней прямой подачи.	1		
26	Техника прямого нападающего удара.	1		
27	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1		
28	Правила и организация игры в волейбол.	1		
29	Передача мяча. Игра в волейбол.	1		
30	Игра в волейбол с самостоятельным судейством.	1		
31	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1		
32	Верхняя прямая подача.	1		
33	Подача мяча на точность по зонам.	1		
34	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1		

Календарно - тематическое планирование в 8 классе.

№	Т е м а	Кол .час		
			план	фа кт
1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1		
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		
3	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1		
4	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1		
5	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1		
6	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1		
7	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1		
8	Нижняя прямая.	1		
9	Верхняя прямая.	1		
10	Подачи в прыжке.	1		
11	Техника и обучение техническим приемам игры.	1		
12	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1		
13	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1		
14	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	1		
15	Передачи мяча после подбрасывания.	1		
16	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	1		
17	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	1		
18	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	1		
19	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	1		
20	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	1		
21	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1		
22	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1		
23	Обучение приему мяча после отскока от пола.	1		
24	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	1		
25	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		
26	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		
27	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		
28	Развитие координационных способностей.	1		
29	Развитие выносливости.	1		
30	Развитие гибкости.	1		
31	Прием мяча снизу над собой.	1		
32	Нижняя прямая подача	1		
33	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
34	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1		

Календарно - тематическое планирование в 7 классе.

№	Т е м ы	Кол .час		
			план	фа кт
1	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1		

2	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1		
3	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1		
4	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	1		
5	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1		
6	Передача мяча в движении в парах.	1		
7	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
8	Нижняя прямая подача в парах.	1		
9	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1		
10	Контроль техники нижней прямой подачи.	1		
11	Контроль техники верхней прямой подачи.	1		
12	Техника прямого нападающего удара.	1		
13	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1		
14	Комбинации из освоенных элементов.	1		
15	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1		
16	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.	1		
17	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1		
18	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
19	Прием мяча снизу над собой.	1		
20	Нижняя прямая подача. Контроль.	1		
21	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1		
22	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
23	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		
24	Совершенствования психомоторных способностей.	1		
25	Упражнения на быстроту и точность реакций.	1		
26	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1		
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		

28	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		
29	Развитие координационных способностей	1		
30	Тактика свободного нападения.	1		
31	Позиционное нападение с изменением позиций.	1		
32	Подвижные игры и игровые задания.	1		
33	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1		
34	Передача сверху за голову в опорном положении.	1		

Учебно-методическое оснащение

Список литературы:

1. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 104 с.
2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.- сост. А.Н. Каинов. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Волгоград: Учитель.- 167 с.

Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося) Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.

- 1 Мультимедийный компьютер
- 2 Стенка гимнастическая
- 3 Скамейка гимнастическая жесткая
- 4 Мячи: футбольные, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной
- 5 Палка гимнастическая
- 6 Мячи: баскетбольные, волейбольные.
- 7 Скакалка детская
- 8 Табло перекидное
- 9 Щиты баскетбольные универсальные
- 10 Кубики
- 11 Обруч детский
- 12 Баскетбольные щиты
- 13 Аптечка
- 14 Сетка для переноса и хранения мячей
- 15 Насос ручной
- 16 Секундомер
- 17 Площадка игровая волейбольная