

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «31» 08 2023г  
Председатель МО  
Л.В.Володина

СОГЛАСОВАНО  
на методическом совете  
Протокол № 1  
от «31» 08 2023г  
Зам. директора по УВР  
А.Е.Галкина

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 361  
от «31» 08 2023г  
Директор  
МОУ «ООИ» № 78»  
Е.И.Артишина



**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**  
**7-8 класс**

**Саратов- 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» (далее — курс) составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), с учётом программы воспитания (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 3/22 от 23.06.2022) и основной образовательной программы основного общего образования (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 1/22 от 18.03.2022).

**Актуальность реализации программы.** В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе и баскетболе.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

### ЦЕЛИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

#### **задачи:**

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

#### **Формы организации занятий:**

**Однонаправленные занятия** - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

**Комбинированные занятия** включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия** построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия** в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## **Виды деятельности**

- Анализ упражнений, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.
- Развитие физических качеств.

## **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 7-8 классов по 34 часа в год, по 1 часу 1 раз в неделю.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

В основе программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат спортивно-оздоровительные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами на уровне основного общего образования:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### Универсальные коммуникативные действия:

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### Универсальные учебные регулятивные действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## 7 класс

- К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

### Содержание курса внеурочной деятельности на 7-8 классы

#### 7 класс

Совершенствование стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Эстафеты с различными способами перемещений. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.

Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление верхней прямой подачи.

Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление прямого нападающего удара. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности. Закрепление одиночного блокирования. Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). Закрепление страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

#### 8 класс

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие физических качеств. Закрепление прямого нападающего удара. Приём мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). Совершенствование страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.

Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Стойки игрока.

### Календарно - тематическое планирование 7 класс

| № | Тема   | Кол-во часов | ЭОР   |
|---|--|--------------|---|
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении      | 7            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2 | Закрепление техники верхней передачи                 | 6            |   |
| 3 | Закрепление техники нижней передачи                  | 6            |   |
| 4 | Верхняя прямая подача                                | 4            |   |
| 5 | Закрепление техники приёма мяча с подачи             | 3            |   |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 8            |   |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия             |              |   |
|   | Итого  | 34           |   |

### Тематическое планирование 8 класс

| № | Тема   | Кол-во часов | ЭОР   |
|---|--|--------------|---|
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 4            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2 | Прямой нападающий удар                             | 8            |   |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи            | 5            |   |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите  | 4            |   |
| 5 | Двусторонняя учебная игра                          | 5            |   |
| 6 | Одиночное блокирование                             | 4            |   |
| 7 | Страховка при блокировании                         | 4            |   |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия           |              |   |
|   | Итого  | 34           |   |

| № | Контрольные нормативы   | 7 кл | 8 кл |
|---|---|------|------|
| 1 | Правила соревнований  | +    | +    |
| 2 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь         | 10   | 13   |
| 3 | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь | 10   | 12   |
| 4 | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь  | 10   | 12   |
| 5 | Передачи над собой в круге без потерь                               | 15   | 20   |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 6  | Подача (любая): из 6 попыток   | 4 | 5 |
| 7  | Подача (любая): из 10 попыток  | – | – |
| 8  | Поддачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую                                       | - | 3 |
| 9  | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 | 4 |
| 10 | Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток                           | 3 | 3 |
|    |  |   |   |

## 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   | кол-во |
|-------|--|--------|
| 1     | Стандарт основного общего образования по физической культуре   | Д      |
| 2     | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011. – 77 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам)   | Д      |
| 3     | Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. 111с.  | Д      |
| 4     | Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 112с. | Д      |
| 5     | Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.  | Д      |
| 6     | Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.  | Д      |
| 7     | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007.  | Д      |
| 8     | Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.  | Д      |
| 9     | Дидактические материалы по основным разделам   | Г      |
| 10    | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению  | Д      |
| 11    | Методические издания по физической культуре для учителей   | Д      |
| 12    | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности   | Д      |
| 13    | Плакаты методические   | Д      |
| 14    | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения  | Д      |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 15 | Видеофильмы по основным разделам учебного материала           | Д |
| 16 | Аудиозаписи   | Д |
| 17 | Мультимедийный компьютер                                      | Д |
| 18 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д |
| 19 | Стенка гимнастическая   | Г |
| 20 | Скамейка гимнастическая жёсткая                               | Г |
| 21 | Скамья атлетическая вертикальная, наклонная                   | Г |
| 22 | Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное    | Г |
| 23 | Палка гимнастическая  | К |



|    |                                     |   |
|----|-------------------------------------|---|
| 24 | Мячи: баскетбольные, волейбольные   | К |
| 25 | Скакалка детская                    | К |
| 26 | Гантели наборные                    | Г |
| 27 | Табло перекидное                    | Д |
| 28 | Пульсометр                          | Г |
| 29 | Шагомер электронный                 | Г |
| 30 | Ступенька универсальная             | Г |
| 31 | Весы медицинские с ростомером       | Д |
| 32 | Стойки волейбольные универсальные   | Д |
| 33 | Кубики                              | Г |
| 34 | Обруч детский                       | Г |
| 35 | Жилетки игровые                     | Г |
| 36 | Сетка волейбольная                  | Д |
| 37 | Аптечка                             | Д |
| 38 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |
| 39 | Конус сигнальный                    | Г |
| 40 | Ролик для пресса                    | Г |
| 41 | Насос ручной                        | Д |
| 42 | Секундомер                          | Д |
| 43 | Площадка игровая волейбольная       | Д |

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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 10-11 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.