

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза В.Ф. Кравченко  
городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено:  
на заседании  
МО классных руководителей  
Протокол № \_\_1\_\_  
от «\_31\_\_»\_\_08\_\_\_\_2020 г.  
Руководитель

\_\_\_\_\_  
Н.Ю.Стругарь

Проверено:  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Л.Г. Смирнова  
«\_31\_\_»\_\_08\_\_\_\_2020 г.

Утверждаю:  
к использованию  
в учебном процессе  
директор ГБОУ СОШ №5  
г. Сызрани  
Приказ № 130/14 от 31.08.2020 г

\_\_\_\_\_  
М.А.Сорокина

**Рабочая программа**

**занятий внеурочной деятельности,**

**спортивная секция «Волейбол»**

**Автор программы:** Панова Ю.В.

**Возрастная категория:** 7 классы

**Программа разработана:** 2020 г

### **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности секции «Волейбол» для 7 класса разработана на основании основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования.

- пособия для учителей и методистов: «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол». Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- 2-е издание.- М.: Просвещение,

Рабочая программа является составной частью модели внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС ООО в части реализации основной общеобразовательной программы ООО - внеурочной деятельности из части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса по спортивно-оздоровительному направлению. Рабочая программа выполняет обязательные требования федерального государственного стандарта ООО.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для 7 классов внеурочной формы. Продолжительность занятий группы- 1 часа в неделю, в год 34 часа. Форма занятий - групповая

Данная программа составлена с учетом потребностей обучающихся во внеурочной образовательной деятельности по результатам собеседования с учащимися, что обеспечивает добровольность выбора участниками образовательного процесса направлений внеурочной образовательной деятельности.

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс:

«Волейбол» — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Актуальность данной программы** состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

**Практическая значимость программы** заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладеть в процессе игры, новыми двигательными умениями и навыками.

**Новизна программы** состоит в том, что призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол». Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для спортивно - оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, с 7 классами

Рабочая программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-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

Программа направлена на реализацию **следующих принципов:**

- **принцип модификации** - основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности детей.
- **принцип сознательности и активности** - основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- **принцип доступности** - основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

**Количество часов и место проведения занятий программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7 -классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 1 часа один раз в неделю, 34 часа в год.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **1. Планируемые результаты 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.

*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):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

*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.

*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 учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## 2. Содержание

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. **Общая физическая подготовка.** **Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

**Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

**Ожидаемый результат.** По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Формой подведения итогов** являются:

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

№ п /п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

	техник ой защитных действий		знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
6	Овладени е тактикой игры в нападении .	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладени е тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
8	Овладени е организат орскими способнос тями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний	2	2	-
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	10	-	10
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	10	-	10
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	5	-	5
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1
	ИТОГО:	34	2	32