

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
классных руководителей

\_\_\_\_\_  
Д.А.Полешко  
Протокол №1 от 28.08.23г

ПРОВЕРЕНО  
зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Я.В. Степовая

УТВЕРЖДЕНО  
директор ГБОУ СОШ №5г.  
Сызрани

\_\_\_\_\_  
М.А. Сорокина  
Приказ № 124 /1 от 30.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
спортивная секция  
«Волейбол »**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности секции «Волейбол» для 8 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.

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 8 классов внеурочной формы. Продолжительность занятий группы- 2 часа в неделю, в год 68 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 передач, 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 8 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 8 -классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 2 часа один раз в неделю, 68 часа в год.

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

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

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.

### Содержание программы.

**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

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 5 шт.

Скакалки – 15шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

### Методическое обеспечение.

№ 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	Объяснение материала  Тестирование	Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога,	Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и

	удара и овладение техникой защитных действий	Соревнование	выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	групповой показ Тестирование
6	Овладение 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	Овладение 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	Овладение организаторскими способностями	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

### Учебно-тематический план

№ п /п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний	4	4	-
2.	Освоение техники передвижений	6	-	6
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	20	-	20
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	10	-	10
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	6	-	3
7.	Овладение тактикой игры в защите	2	-	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>68</b>

## Поурочное –тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата проведения
1-2	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. <b>Разучивание стойки игрока</b> (исходные положения)	
3-4	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Стойка игрока</b> (исходные положения). Игра «Перестрелка».	
5-6	Разучивание <b>перемещения в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	
7-8	<b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	
9-10	<b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
11-12	<b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	
13-14	Стойки и перемещения. <b>Игровое занятие.</b> Правила игры	
15-16	Разучивание сочетания <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка».	
17-18	Сочетание <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка».	
19-20	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными <b>способами перемещений.</b>	
21-22	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание <b>передачи мяча сверху двумя руками.</b> Игры «Перестрелка».	
23-24	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Передача мяча сверху двумя руками.</b>	
25-26	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Передача мяча сверху двумя руками.</b> Подвижные игры и эстафеты.	
27-28	Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	
29-30	Разучивание <b>передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	
31-32	<b>Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	
33-34	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Передача мяча сверху двумя руками</b> у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	
35-36	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	
37-38	Игровые упражнения. Разучивание <b>нижней прямой подачи с середины площадки.</b>	
39-40	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямой подача с середины площадки.</b>	
41-42	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямой подача с середины площадки.</b>	
43-44	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямой подача с середины</b>	



	<b>площадки.</b>	
45-46	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	
47-48	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передача мяча снизу двумя руками.</b>	
49-50	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передача мяча снизу двумя руками.</b>	
51-52	Игровые упражнения. <b>Прием и передача мяча снизу двумя руками.</b>	
53-54	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. <b>Игровое занятие</b>	
55-56	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Работа в парах, в тройке.</b>	
57-58	<b>Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками.</b> Подвижные игры.	
59-60	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передачи мяча.</b> Эстафеты с элементами волейбола.	
61-62	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	
63-64	<b>Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
65-66	<b>Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
67-68	<b>Итоговое занятие.</b> Двухсторонняя игра в волейбол.	

### **Список используемой литературы.**

- Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов.  
Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.  
- Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д:  
«Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. -  
Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.





