

Российская Федерация  
Администрация муниципального образования «Светловский городской округ»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5**

<p>Согласована заместитель директора по воспитательной работе</p> <p> / С.А.Литвинова (подпись) ФИО</p> <p>Протокол № 6 от "27" июня 2022 г.</p>	<p>Рассмотрена на методическом совете</p> <p>Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ № 5</p> <p> / Кириллова Л.И. (подпись) ФИО</p> <p>Протокол № 11 от "28" июня 2022 г.</p>	<p>Утверждена</p> <p>Директор МБОУ СОШ №5</p> <p> / Павлов В.Е. (подпись) ФИО</p> <p>Приказ № 228 «04» июля 2022 г.</p>
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности »  
«ВОЛЕЙБОЛ «РЕЗВЫЙ МЯЧ»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Количество недель:** 34

**Количество часов в неделю:** 2

**Количество часов за учебный год:** 70

**Класс:** 8

**Составители:** Гузева Екатерина Сергеевна,  
Нестерова Наталья Лаврентьевна,  
учителя физической культуры

Документ подписан электронной подписью  
Павлов Валерий Евгеньевич  
Директор  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5  
Серийный номер:  
4F2DDC28C8BD9B7EEBC994F3D1AADC42A1411A49  
Срок действия с 07.02.2022 до 07.05.2023  
УЦ: Федеральное казначейство  
Подписано: 05.07.2022 13:43 (UTC)

**г. Светлый  
2022/2023 учебный год**

## **Раздел I. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол «Резвый мяч» для учащихся 9 классов составлена в соответствии с ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №1644, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года №1577 с учетом образовательной программы Мосин А.О.

### **Ориентирована на УМК:**

1. Учебное пособие «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.» под редакцией Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов – М.: Просвещение, 2011.,
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол. Правил соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Программа предусматривает изучение предмета на базовом уровне.

Данная программа составлена на основе Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011., с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования», установленных Стандартом второго поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения.

**Цель программы:** развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные**

- обучить техническим приемами и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

#### **Воспитательные**

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы.

#### **Развивающие**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

**Связь содержания программы с учебными предметами.** Занятия по данной программе тесно связаны с уроками физкультуры и опираются на знания, получаемые на этих уроках, они расширяют и углубляют знания, умения, навыки.

**Особенности реализации программы.** Программа предназначена для обучающихся 9-х классах. Изучение данного курса рассчитано на 4 часа в неделю, 136 часов в год. Продолжительность учебного занятия 45 минут. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

## **Раздел II. Планируемые предметные результаты.**

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 учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися 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* 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 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

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

В итоге 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 укрепление 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;  
*и должны уметь:*
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём 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 учащиеся смогут узнать:  
учащиеся *смогут узнать:*

- 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, а также выносливости, гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, 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;
- и смогут 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;
  - проводить судейство по волейболу.

### **Раздел III. Содержание учебного предмета**

#### **Теоретические занятия**

История возникновения волейбола.

Волейбол – цели и задачи.

#### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.**

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

#### **Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.**

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

#### **Правила соревнований, их организация и проведение.**

Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

#### **Практические занятия**

##### **Общая физическая подготовка.**

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

Совершенствование навыков естественных видов движений;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

Упражнения для туловища и шеи;

Упражнения для мышц ног и таза;

Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

### **Практические занятия по технике.**

Перемещения и стойке: - стартовая стойка

Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.

Подача мяча: - нижняя прямая, нижняя боковая.

### **Практические занятия по тактике.**

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

### **Контрольные игры и соревнования.**

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.

### **Контрольные испытания.**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **Итоговое занятие. Рефлексия – 1(час).**

## **ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

### **Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды испытаний</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 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.**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды испытаний</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
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

## **Раздел IV. Основные формы организации учебных занятий**

### **Формы и методы проведения занятий:**

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в форме занятий в спортивных секциях, игровой деятельности, беседа о здоровом образе жизни, познавательных экскурсий, участия в оздоровительных процедурах. Используется парную и групповую фронтальную форму работы.

### **Методы обучения:**

*Словесный*: рассказ, объяснение, инструктаж, лекция, беседа;

*Наглядный*: наблюдение, иллюстрация и демонстрация презентаций и видеофильмов, встречи с известными спортсменами города;

*Практический*: посещение соревнований, тренировок, соревнования;

*Исследовательский*: познавательные экскурсии;

*Проектный*: Разработка положения и защита сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составления календарь игр и соревнований.

### **Перечень оборудования в кабинете для реализации программы:**

1. Учительский ноутбук
2. Мультимедиапроектор
3. Интерактивная доска
4. Интернет
5. Спортивный зал
6. Уличная волейбольная площадка
7. Две волейбольные сетки
8. Волейбольные мячи – 10 штук
9. Набивные мячи – 5 штук
10. Корзина для хранения и перевозки мячей – 1 штука
11. Баскетбольные и футбольные мячи
12. 10 комплектов волейбольной формы (мужских и женских)

## **Раздел V. Тематическое планирование**

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола.	4	4	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	6	6	
3	Гигиена, предупреждение травматизма	6	6	
4	Правила соревнований, их организация и проведение	6	6	
5	Общая и специальная физическая подготовка	10		10
6	Основы техники и тактики игры	16	6	10
7	Контрольные игры и соревнования	8		8
8	Контрольные испытания	8		8
9	ЭксCURсии. Посещений соревнований.	2		2
10	Итоговое занятие. Рефлексия	2	2	2
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

## **Раздел VI. Календарно - поурочное планирование**

<b>№</b>	<b>Название разделов и тем занятий (содержание, форма занятия)</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола. Техника безопасности.	2
<b>2</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра «спиной к финишу».	2
<b>3</b>	Влияние физических упражнений на организм человека. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Эстафета «Челночный бег с Кубиками и мячом».	2
<b>4</b>	Специфика общей физической подготовки. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра «Мяч над головой».	2
<b>5</b>	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	2
<b>6</b>	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	2
<b>7</b>	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.	2
<b>8</b>	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол.	2
<b>9</b>	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2
<b>10</b>	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол.	2
<b>11</b>	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости. Игра «Сумей принять».	2
<b>12</b>	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Двусторонняя игра – волейбол.	2
<b>13</b>	Специальная физическая подготовка. Подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
<b>14</b>	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
<b>15</b>	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
<b>16</b>	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	2
<b>17</b>	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	2
<b>18</b>	Посещение тренировки в ДЮСШ.	2
<b>19</b>	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	2
<b>20</b>	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.	2

<b>21</b>	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.	2
<b>22</b>	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	2
<b>23</b>	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.	2
<b>24</b>	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра.	2
<b>25</b>	Специальная физическая подготовка. Тактика нападение (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	2
<b>26</b>	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	2
<b>27</b>	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	2
<b>28</b>	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	2
<b>29</b>	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	2
<b>30</b>	Соревнование в группах	2
<b>31</b>	Соревнование в группах	2
<b>32</b>	Соревнование в группах	2
<b>33-34</b>	Соревнование школьные среди 8-х классов	4
<b>35</b>	<b>Подведение итогов (8 класс)</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>