

Принято на заседании  
педагогического совета  
МКОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 12»  
Протокол № 1  
от « 28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Средняя обще  
образовательная школа № 12»  
О.И. Приходько  
Введено в действие  
Приказ от «28» августа 2023 г. №  
176/01-1

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности по спортивному направлению**  
**«Волейбол»**  
**7 класс**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности на уровне основного общего образования по курсу «волейбол» (7 класс) составлена на основании:

→ Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции со всеми изменениями и дополнениями);  
→ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями на 11 декабря 2020 г.), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897, к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по внеурочной деятельности;

- Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В. И. Лях и кандидат педагогических наук А. А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

→ постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Основные направления воспитания обучающихся во внеурочной деятельности по курсу «волейбол» включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, формированию их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Актуальность настоящей программы** состоит в том, что в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье, постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «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:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся 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 сердечно-сосудистой 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.

**Таблица 1. Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

#### **Место курса в образовательном пространстве лицея.**

Направленность программы — спортивно-оздоровительная.

Сроки реализации программы – один учебный год.

Программа рассчитана на обучающихся 7 классов.

Режим занятий – в 7 классах 1 раз в неделю 1 академический час.

Общее количество часов на реализацию программы – в 7 классах 34 ч.

#### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ»**

##### **Теоретические занятия – 3 ч.**

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**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. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Практические занятия – 31 ч.**

**Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

*Гимнастические упражнения.*

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.
- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

*Подвижные игры.*

**Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.*

*Подвижные игры.*

*Упражнения для развития прыгучести.*

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

**Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка (И. п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

**Подача мяча:** - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

*Нападающие удары.*

**Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки**

**Действия с мячом. Приём мяча**

*Блокирование*

**Практические занятия по тактике нападения.**

*Индивидуальные действия.*

*Групповые действия.*

*Командные действия.*

**Практические занятия по тактике защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

### **Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

### **Физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: в прыжке с места (м)	5,0	6,0

### **Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.

Программный материал по спортивным играм. Волейбол.

Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В. И.Лях и кандидат педагогических наук А. А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.

А.Колодницкий, В. С.Кузнецов, М. В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.

3. Железняк Ю. Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

5. Голомазов В. А., Ковалев В. Д. «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1980г.

6. Фурманов А. Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

7. Учебник: Волейбол. Методическое пособие по обучению игре/ авт.-сост. Ю. Д.Железняк, В. А.Кунянский, А. В.Чачин. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. (Библиотечка тренера).

## Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Совершенствование стоек игрока.	1
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
11-13	Закрепление верхней прямой подачи.	3
14	Двусторонняя учебная игра.	1
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
16-17	Закрепление прямого нападающего удара.	2
18-19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
21-22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2
23	Игры, развивающие физические способности.	1
24-25	Закрепление одиночного блокирования.	2
26-27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
28-29	Закрепление страховки при блокировании.	2
30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
32-33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2
34	Двусторонняя учебная игра.	1

### Материально-техническое обеспечение

1. Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические