

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Терновка  
Балашовского района Саратовской области»**

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
ВР МОУ СОШ с.Терновка  
Ю.А. Шатилова  
« 30 »августа 2023г



«Утверждаю»  
Директор МОУ СОШ с.Терновка  
/О.Д.Николаева/  
Приказ № 170 от  
«31»августа 2023г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
в 5-11 классах**

**руководитель: Невзоров Алексей Алексеевич**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы  
протокол №1  
от «30»августа 2023 г

**2023-2024 учебный год**

## **Рабочая программа разработана на основе:**

- Федерального Закона № 273 от 29.12.12 г. «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки Российской Федерации 17 декабря 2010 года,
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта ( 2004 г.)
- авторской программы «комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы., авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

Общее количество часов в год-70 часов, 2 часа в неделю.

**Цель спортивного кружка:** обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности обучающихся через вовлечение к систематическим занятиям волейболом в спортивном кружке школы.

## **Система задач:**

1. Разработка эффективных приемов оптимизации деятельности спортивного кружка по волейболу на каждом этапе многолетней подготовки в системе общеобразовательной школы.
2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни и укреплении здоровья.
3. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
4. Улучшение спортивных результатов каждого учащегося, занимающегося в спортивном кружке.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Волейбол»**

В результате изучения курса дополнительного образования обучающиеся должны овладеть

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 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.

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

Воспитанники должны уметь:

1. Эффективно действовать на любой позиции.
2. Знать свое игровое амплуа.
3. Организовать и провести соревнования между классами без участия учителя.
4. Руководить командой класса на школьных соревнованиях.
5. Проводить судейство соревнований на первенство школы.
6. Эффективно атаковать соперника.
7. Эффективно защищаться.
8. Эффективно выполнять нападающий удар.
9. Эффективно защищаться при нападающем ударе.
10. Организовать атаку с участием центрального игрока.
11. Организовать атаку с правым и левым нападающим.
12. Выкладываться на тренировках и соревнованиях для достижения поставленных задач.

Воспитанники должны знать:

1. Как управлять командой класса.
2. Как составляется конспект занятия.
3. Как составляется индивидуальный план подготовки.
4. Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки.
5. Способы психофизической регуляции и саморегуляции.

## **2. Содержание учебного курса**

Последовательность владения мячом.

1. Приём мяча снизу и сверху двумя руками.

2. Передача мяча сверху двумя руками.
3. Верхняя прямая подача.
4. Прямой нападающий удар.
5. Блокирование (индивидуальное и групповое блокирование).
6. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.
7. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.
8. Учебно-тренировочная игра.

Организационные мероприятия и воспитательная работа в секции.

- а) Общее собрание команды (план соревнований мероприятий на весь год, подведение итогов, достигнутые успехи).
- б) анализ и самоанализ выступлений на соревнованиях, контрольных играх)
- в) Обучение ведению “дневника самоконтроля”.
- е) Проверка состояния здоровья в начале и конце учебного года и перед соревнованиями.

Микроклимат в команде строится на непререкаемом авторитете старших игроков команды, они – пример для остальных во всем (не только на тренировках, но и в участиях в мероприятиях школьного масштаба, пример в учебе)

## Календарно-тематическое планирование. Волейбол.

№ п/п	Учебный материал	Форма организа ции	Дата	
			По плану	По факту
<b><i>Передвижение, остановки, повороты, стойки</i></b>				
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях волейболом. Стойка игрока. Передвижения. Учебная игра.	теория	5.09	
2.	Перемещение в стойке приставными шагами бокком, лицом и спиной вперед. Учебная игра.	Практи ческое	7.09	
3.	Ходьба и бег с выполнением разных заданий. Учебная игра.	Практи ческое	12.09	
<b><i>Прием мяча</i></b>				
4.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	Практи ческое	14.09	
5.	Учебная игра.	Практи ческое	19.09	
6.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	Практи ческое	21.09	
7.	Учебная игра.	Практи ческое	26.09	
8.	Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Практи ческое	28.09	
<b><i>Передача мяча</i></b>				
9.	Учебная игра.	Практи ческое	3.10	
10.	Прием мяча с выпадом и падением. Учебная игра.	Практи ческое	5.10	
11.	Учебная игра.	Практи ческое	10.10	
12.	Прием мяча с падением и перекатом на спину. Передача мяча у сетки и через сетку в прыжке. Учебная игра.	Практи ческое	12.10	
13.	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра.	Практи ческое	17.10	

14.	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	Практическое	19.10	
<b><i>Подача мяча</i></b>				
	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Практическое	24.10	
<b><i>Нападающий удар</i></b>				
15.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Учебная игра.	Практическое	26.10	
16.	Передача мяча над собой. Прямой нападающий удар с переводом. Учебная игра.	Практическое	7.11	
<b><i>Блокирование</i></b>				
17.	Передача мяча у сетки и через сетку в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Практическое	9.11	
18.	Блокирование вдвоем. Учебная игра.	Практическое	14.11	
19.	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Страховка при блокировании. Учебная игра.	Практическое	16.11	
<b><i>Учебно-тренировочная игра</i></b>				
20.	Учебная игра.	Практическое	21.11	
21.	Передача мяча у сетки. Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	Практическое	23.11	
22.	Верхняя передача мяча. Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	Практическое	28.11	
23.	Учебная игра. Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	Практическое	30.11	
24.	Учебная игра. Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	Практическое	5.12	
25.	Учебная игра. Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	Практическое	7.12	

26.	Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	Практическое	12.12	
27.	Учебная игра. Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	Практическое	14.12	
28.	Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	Практическое	19.12	
29.	Учебная игра. Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	Практическое	21.12	
30.	Прямой нападающий удар с переводом. Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	Практическое	26.12	
31.	Учебная игра. Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	Практическое	28.12	
32.	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	Практическое	9.01	
33.	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	Практическое	11.01	
34.	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	Практическое	16.01	
35.	Одиночное блокирование.	Практическое	18.01	
36.	Учебная игра.	Практическое	23.01	
37.	Страховка при блокировании.	Практическое	25.01	
38.	Учебная игра.	Практическое	30.01	
39.	Учебная игра.	Практическое	1.02	
40.	Учебная игра.	Практическое	6.02	



41.	Двусторонняя игра.	Практическое	8.02	
42.	Двусторонняя игра.	Практическое	13.02	
43.	Двусторонняя игра.	Практическое	15.02	
44.	Двусторонняя игра.	Практическое	20.02	
45.	Двусторонняя игра.	Практическое	22.02	
46.	Двусторонняя игра.	Практическое	27.02	
47.	Двусторонняя игра.	Практическое	29.02	
48.	Двусторонняя игра.	Практическое	5.03	
49.	Двусторонняя игра.	Практическое	7.03	
50.	Двусторонняя игра.	Практическое	12.03	
51.	Двусторонняя игра.	Практическое	14.03	
52.	Двусторонняя игра.	Практическое	19.03	
53.	Двусторонняя игра.	Практическое	21.03	
54.	Двусторонняя игра.	Практическое	2.04	
55.	Двусторонняя игра.	Практическое	4.04	
56.	Двусторонняя игра.	Практическое	9.04	

57.	Двусторонняя игра.	Практическое	11.04	
58.	Двусторонняя игра.	Практическое	16.04	
59.	Двусторонняя игра.	Практическое	18.04	
60.	Двусторонняя игра.	Практическое	23.04	
61.	Двусторонняя игра.	Практическое	25.04	
62.	Двусторонняя игра.	Практическое	30.04	
63.	Двусторонняя игра.	Практическое	2.05	
64.	Двусторонняя игра.	Практическое	7.05	
65.	Двусторонняя игра.	Практическое	14.05	
66.	Двусторонняя игра.	Практическое	16.05	
67.	Двусторонняя игра.	Практическое	21.05	
68.	Двусторонняя игра.	Практическое	23.05	
69.	Двусторонняя игра.	Практическое	28.05	
70.	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам. Заключительное занятие, подведение итогов.	Практическое	30.05	
<b>ИТОГО:</b>			<b>70</b>	

## Список литературы

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2018.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2016.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014