

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПЕРЕГРЕБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
эстетического и физического  
воспитания  
Протокол №1 от «30» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ «Перегибинская СОШ»  
от «31» августа 2023г. № 267-од.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности «**Волейбол**»  
7 классы

с. Перегребное 2023г.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: уч. пособие для учителей и методистов» под редакцией Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новым ФГОС.

Программа внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

**Программа актуальна на сегодняшний день**, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 7 классах.

**Цель:**- способствовать всестороннему физическому развитию;  
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных и метапредметных результатов.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- укрепление здоровья;

- совершенствование физического развития;

### **Образовательные:**

- обучение основам техники и тактики игры волейбол;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### **Воспитательные задачи:**

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Педагог самостоятельно определяет дозировку, формы и виды занятий, их продолжительность. Кроме того, педагог организует занятия блоками или темами. Каждое занятие организовано в виде игровой, познавательной, поисковой, физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся с элементами выполнения социально-профессиональных ролей.

Занятия способствуют:

- освоению основ волейбола;
- обучению двигательным действиям, общему укреплению здоровья и закаливанию организма;
- развитию физических качеств;
- основам регулирования физической нагрузки;
- овладению техникой и тактикой игры в волейбол;
- развитию навыков межличностной коммуникации.

План занятий построен так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель:

- теоретические занятия с применением проектной деятельности;
- участие в школьных и районных соревнованиях;

Руководитель обеспечивает условия для безопасного проведения занятий. Распределять обязанности в каждом занятии следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались разные участники кружка. Это позволит выявить наиболее

способных ребят для привлечения к судейству.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на один год обучения, ориентирована на учащихся 12-13 лет. Количество часов в год: 102 учебных часа, из расчета 3 часа в неделю, в соответствии с планом внеурочной деятельности.

## 1. Содержание курса внеурочной деятельности

**В программе выделяются четыре раздела:**

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Занятия носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме лекций, бесед. Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Наименование тем	Количество часов		
	Всего	в том числе	
		Теория	Практика
Вводное занятие	2	2	0

Теоретический раздел	6	4	2
Общая и специальная физическая подготовка	5	0	5
Основы техники и тактики игры	82	0	82
Контрольные игры и соревнования	7	0	7
Итого	102	6	96

### **1. Вводное занятие (2 часа)**

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. История волейбола, обзор современного развития волейбола.

### **2. Теоретический раздел (6 часов)**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 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. Понятие об обучении и тренировки. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка (5 часов)**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Совершенствование навыков естественных видов движений. Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Спортивные и подвижные игры. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести.

### **4. Основы техники и тактики игры (82 часов)**

#### **Техника нападения:**

*Действия без мяча.* Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; 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.

*Нападающие удары:*

*Совершенствование техники передвижений.* Перемещение лицом, боком, спиной вперед. Подвижная игра «Снайпер»

**Техника защиты:**

*Действия без мяча.* Перемещения и стойки.

*Действия с мячом.* Приём мяча, блокирование

**Тактика нападения:** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

**Тактика 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.

*Техника защиты удержание игрока с мячом.* Техника свободной защиты.

*Тактика игры защитника.* Тактика свободной, позиционной защиты.

## **5. Контрольные игры и соревнования (7 часов)**

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результаты освоения программного материала оцениваются по двум базовым уровням и представлены соответственно личностными и метапредметными

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол»

#### **Личностные:**

**Первый уровень:** усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

**Второй уровень:** развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

**Третий уровень:** приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

#### **Метапредметные**

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

**Учащиеся получают возможность научиться:**

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре

### **3. Тематическое планирование**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Виды деятельности учащихся</b>
1-3	Техника безопасности на занятиях по волейболу	Развитие волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	Основы истории развития волейбола в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в мини-волейбол.
4-6	Передачи мяча	Передачи мяча в парах после набрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам	Передачи мяча: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; передача мяча после подбрасывания; передачи

			мяча в парах после набрасывания партнёром. Игра «Не урони мяч»
6-9	Передачи мяча	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд в движении. Игра по упрощенным правилам	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд в движении: передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; передачи над собой и партнёру; передачи после варьирования расстояния и траектории; передачи мяча в тройках. Игры «Передачи в движении», «Свеча».
10-12	Передачи мяча	Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега	Передачи мяча: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; передача мяча после подбрасывания; передачи мяча в парах после набрасывания партнёром. Игра «Не урони мяч»
13-15	Передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении): имитация передачи мяча	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
16-18	Передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками назад в парах; в тройках	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
19-21	Передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками назад через сетку	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
22-24	Прием мяча	Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам	Уметь принимать мяч сверху и снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Приём мяча снизу двумя руками: в парах; приём мяча после отскока от пола. Игра «Сумей принять».
25-27	Прием мяча	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками в парах	Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку. Приём



			мяча снизу двумя руками: приём мяча после набрасывания через сетку. Эстафета «Мяч над сеткой».
28-30	Прием мяча	Приём мяча после набрасывания через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь принимать мяч сверху и снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Приём мяча снизу двумя руками: в парах; приём мяча после отскока от пола. Игра «Сумей принять».
31-33	Прием мяча	Приём мяча снизу двумя руками через сетку с подачи	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча ви.п.; в парах; в стойке волейболиста. Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. Игра «Летающий мяч».
34-36	Подачи мяча	Совершенствование нижней прямой подачи мяча	Совершенствовать нижнюю подачу. Обучение нижней прямой подаче: имитация, подачи в парах. Игра в волейбол. Эстафета «Мяч над сеткой».
37-39	Подачи мяча	Верхняя прямая подача: имитация подачи мяча. Игра по упрощенным правилам	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.
40-42	Подачи мяча	Верхняя прямая подача: подачи в стену	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.
43-45	Подачи мяча	Верхняя прямая подача: подачи в парах. Игра по упрощенным правилам	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.
46-48	Подачи мяча	Верхняя прямая подача: подачи через сетку	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Игра в волейбол
49-		Контрольные	Контрольные испытания по

51	Контрольные испытания	испытания по общей и специальной подготовке	общей и специальной подготовке. Жонглирование мячом над собой верхней передачей. Жонглирование мячом над собой нижней передачей.
52-54	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; имитация нападающего удара в прыжке с места.
55-57	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух с разбега в один, два и три шага	
58-60	Прямой нападающий удар	Имитация нападающего удара в прыжке с места, с разбега	
61-63	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар: броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; имитация нападающего удара в прыжке с места.
64-66	Соревнования, товарищеские встречи	Соревнования по мини-волейболу	Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками; передачи и подачи на точность. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.
67-69	Соревнования, товарищеские встречи	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; имитация нападающего удара в прыжке с места.
70-72	Соревнования, товарищеские встречи	Нападающий удар через сетку. Разбег и выход к мячу	Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега; в парах. Игра в мини-волейбол.
73-	Соревнования	Двухсторонняя	Научиться выполнять

75	ия, товарищеск ие встречи	учебная игра	нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Прямой нападающий удар: броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега; броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах; нападающий удар через сетку.
76-78	Блокирован ие нападающи х ударов	Одиночное блокирование (имитация блокирования)	Научиться правильному разбег и выходу к мячу. Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча. Игра в мини-волейбол.
79-81	Блокирован ие нападающи х ударов	Одиночное блокирование через сетку, блокирование, касаясь ладонями друг друга над сеткой.	Выполнять одиночное блокирование: - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой
82-84	Блокирован ие нападающи х ударов	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	Выполнять групповое блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.
85-87	Блокирован ие нападающи х ударов	Страховка при блокировании	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Одиночное блокирование: - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой; в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.
88-90	Тактическая подготовка	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

			Действия с мячом. Тактика передач.
91-93	Тактическая подготовка	Групповые тактические действия в нападении и защите.	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Тактика приёмов мяча.
94-96	Тактическая подготовка	Тактика защиты и нападения	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Тактика приёмов мяча. Действия с мячом. Тактика передач и приемов мяча.
97-99	Контрольные испытания	Контрольные испытания по общей и специальной подготовке	Контрольные испытания по общей и специальной подготовке. Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки. Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки.
100-102	Соревнования, товарищеские встречи	Соревнования по волейболу	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками; передачи и подачи на точность.