

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской Области**  
**Администрации МО «Мелекесский Район»**  
**МБОУ «Средняя школа им. В.А. Маркелова с. Старая Сахча»**

<b>РАССМОТРЕНО</b> На заседании педагогического совета Протокол № 1 От «24»августа 2023г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместителем директора по УВР _____/Владимиркина Е.С./ От «25»августа 2023 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директором МБОУ «Средняя Школа им. В.А. Маркелова С. Старая Сахча» Приказ №_____ От «    » _____ г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности для 8-9 классов  
спортивно – оздоровительное направление  
секции «Волейбол»  
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: Сердюкова  
Валентина  
Владимировна

с. Старая Сахча 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативное обеспечение: рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287,
- Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370,
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р),
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Информационно-методического письма Минпросвещения РФ об организации внеурочной деятельности в рамках обновленных федеральных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования» от 05.07.2022г. №ТВ1290/03

- Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672,

-Уставом и локальными актами МБОУ «Средняя школа им. В.А. Маркелова с. Старая Сахча»

### **Направленность программы.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» для обучающихся 8-9 классов. Программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы с обучающимися 8–9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **Актуальность программы.**

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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: стандартная площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и 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.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Способствовать пропаганде здорового образа жизни, укреплению здоровья, содействовать гармоничному физическому развитию занимающихся.
2. Популяризировать волейбол как вид спорта и способ активного отдыха.
3. Способствовать формированию у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучать технике и тактике игры в волейбол.
5. Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
6. Формировать у обучающихся необходимые теоретические знания.
7. Воспитывать моральные и волевые качества.

**Целью** реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания,

продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Программа рассчитана на 34 занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

**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; занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий), художественные выставки, беседы с просмотром иллюстративного материала.
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 техникотактической и физической

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Планируемые результаты освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

**Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**Метапредметные результаты:**

**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;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

**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;

**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).

### **Предметные результаты:**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения



двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании года обучения обучающиеся должны:

- Уметь играть по правилам;

**Освоить технику верхней прямой подачи мяча;**

- Освоить технику нападающего удара;

- Овладеть навыками судейства;

- Уметь управлять своими эмоциями;

- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

- Овладеть техникой блокировки в защите;

- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и построена на основании современных научных представлений об их физиологическом и психологическом развитии, также раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

**Волейбол** (англ. volleyball – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18×9 м, разделённой пополам сеткой.

*Цель игры* – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог вернуть мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трёх ударов. При

этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

*Задачи игроков* – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

**Место для игры:** площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна.

### Тематическое планирование 8-9 классы

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Практическая подготовка	33
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### Календарно – тематическое планирование 8-9 классы.

№ п/п	Сроки проведения		Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий
	По плану	По факту			
1	1 неделя	1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	1	Однонаправленные занятия

			Медикобиологические исследования.		
2	2 неделя	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. ОРУ. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1	Комбинированные занятия
3	3 неделя	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Однонаправленные занятия
4	4 неделя	1	ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	Комбинированные занятия

			Эстафеты. Игра в мини -волейбол		
5	5 неделя	1	Игровое занятие	1	Целостно-игровые занятия
6	6 неделя	1	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1	Комбинированные занятия
7	7 неделя	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1	Комбинированные занятия
8	8 неделя	1	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ. Круговая тренировка.	1	Комбинированные занятия

			Подвижные игры.		
9	9 неделя	1	Разучивание верхней передачи мяча над собой. ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	1	Контрольное занятие
10	10 неделя	1	Верхняя прямая подача с середины площадки. ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1	Комбинированные занятия
11	11 неделя	1	Верхняя прямая подача с середины площадки. ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1	Комбинированные занятия
12	12 неделя	1	Верхняя прямая подача с середины площадки. ОРУ. Нападающие	1	Комбинированные занятия

			удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.		
13	13 неделя	1	Передача двумя руками сверху на месте. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подача мяча.	1	Комбинированные занятия
14	14 неделя	1	Нижняя передача над собой. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	1	Однонаправленные занятия
15	15 неделя	1	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1	Однонаправленные занятия
16	16 неделя	1	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,	1	Однонаправленные занятия

			1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.		
17	17 неделя	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах. ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	1	Комбинированные занятия
18	18 неделя	1	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебнотренировочная игра.	1	Однонаправленные занятия
19	19 неделя	1	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно - тренировочная игра.	1	Однонаправленные занятия
20	20 неделя	1	Игровое занятие	1	Целостно-игровые занятия
21	21 неделя	1	Приём мяча с подачи у стены. Блокирование. Одиночное блокирование	1	Однонаправленные занятия

			прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.		
22	22 неделя	1	Подача и приём мяча в парах	1	Однонаправленные занятия
23	23 неделя	1	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приема мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Комбинированные занятия
24	24 неделя	1	Игровое занятие	1	Целостно-



					игровые занятия
25	25 неделя	1	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Комбинированные занятия
26	26 неделя	1	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного 1 Практическое занятие 9 через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Комбинированные занятия
27	27 неделя	1	Учебная игра	1	Целостно-игровые занятия

28	28 неделя	1	<p>Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении).</p> <p>Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>	1	Однонаправленные занятия
29	29 неделя	1	<p>Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.</p>	1	Однонаправленные занятия

			Прием мяча после подачи.		
30	30 неделя	1	Учебная игра	1	Целостно-игровые занятия
31	31 неделя	1	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	Комбинированные занятия
32	32 неделя	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения	1	Комбинированные занятия

			нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.		
33	33 неделя	1	Учебная игра	1	Целостно- игровые занятия
34	34 неделя	1	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линией. Тренировочная игра. Учебная игра.	1	Комбинирова нные занятия

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам);
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.;
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112 с.;
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005;
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.;
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011;
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983;

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.