

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Кинельское управление Министерства образования и науки Самарской  
области**

**ГБОУ ООШ с. Парфеновка**

« Рассмотрено »  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Зубкова Н.Н./  
Протокол № 1  
« 24 » августа 2023 г

« Проверено »  
и.о. заместителя  
директора по УВР  
\_\_\_\_\_/ Орехова Е.И./  
« 24 » августа 2023 г

« Утверждено »  
Руководитель  
ГБОУ ООШ с.Парфеновка  
\_\_\_\_\_/Козлова В.В./  
Приказ № 65-од\_\_от «24»  
августа 2023 г

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

**8 класс**

**Уровень образования: основное общее**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

**Форма организации: секция**

**Количество часов**

**(сроки реализации): 68 часов, один год**

Составитель: Овчинникова Ольга Николаевна  
учитель истории

**с.Парфёновка**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе рабочей программы М.Я.Виленского, В. И. Ляха.5-9 классы для учителей общеобразовательных учреждений и учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., в соответствии с ФГОС ООО.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» . Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков.

Особенности программы внеурочной деятельности состоят в том, что ГБОУ ООШ с.Парфёновка малокомплектная школа , где обучающиеся основного уровня объединены в классы- комплекты , поэтому программа предназначена для обучающихся 6-7 класса – комплекта и 8 класса.

**Цель 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.

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

### **Основные задачи:**

#### **1. Оздоровительные задачи.**

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

#### **2. Образовательные задачи.**

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.

### **3. Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Общая характеристика курса**

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.

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

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Программа внеурочной деятельности по курсу «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Место программы в учебном плане**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана на 68 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**Режим внеурочной деятельности** регламентируется расписанием работы занятий внеурочной деятельности.

### **Учебно-методическое обеспечение.**

1. А. П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» - М: «Просвещение».
2. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» - М: «Просвещение».
3. С. Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе» - Ростов н/Д: ООО «Феникс».
4. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г. А. Ильина, О. В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель».
5. В. М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель».
6. А. Н. Каинов «Организация работы спортивных секций в школе» - Волгоград: «Учитель».
7. Под редакцией Колодницкий Г. А. «Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: «Просвещение».

### **Планируемые 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. Учить ценить своё здоровье .

*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.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Иметь представление об истории развития волейбола в России;*

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

## **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.

## **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 укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- 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;
- 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;
- отвечать за свои поступки.

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» 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;

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.

**Форма промежуточной аттестации : Спортивный праздник, весёлые старты**

**Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.**

**Основное содержание курса**

**Основы знаний (теоретическая часть):**

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол;

Места занятий, инвентарь.

## **Общefизическая подготовка (практическая часть):**

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

**Формы и виды деятельности:** тренировки, соревнования, товарищеские встречи, сдачи контрольных нормативов, мониторинг контрольного тестирования, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия.

### Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	5
2	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Прямой нападающий удар	7
5	Совершенствование верхней прямой подачи	6
6	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	5

7	Двусторонняя учебная игра	7
8	Одиночное блокирование	5
9	Страховка при блокировании	5
10	Поддачи мяча	5
11	Командные тактические действия в нападении и защите	5
12	Подвижные игры и эстафеты	6
13	Спортивный праздник, весёлые старты	1
	Итого: 68 часов	