


# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация г. Рубцовска

МБОУ Кадетская СОШ 2 им. М.С. Батракова

РАССМОТРЕНО  
Методическое объединение  
 И.В. Баянкина  
Протокол № 1  
от "24" 08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
 Л.В. Ионина  
Протокол № 1  
от "24" 08.2022 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Г.Н. Мерс  
Приказ № 83  
от "25" 08.2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»

для 7-8 классов основного общего образования  
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Жуков Николай Иванович,  
учитель физической культуры

Рубцовск 2022

## **Содержание**

### **Пояснительная записка**

Актуальность и назначение программы

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Взаимосвязь с программой воспитания

Особенности работы педагога по программе

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Введение

Содержание курса «Волейбол» (для 7-8 классов)

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты

### **Тематическое планирование**

7-8 классы

### **Приложение**

Краткие рекомендации по оценке результатов внеурочной деятельности учащихся.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность и назначение программы.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 7–8 классах.

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 сердечнососудистой 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.

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

### Цели, задачи, особенности содержания:

#### Цель курса:

углублённое изучение спортивной игры волейбол. Формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

#### Задачи курса:

- **Спортивно-оздоровительные задачи:** укрепление здоровья; совершенствование физического развития.
- **Социальные задачи:** освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
- **Общекультурные задачи:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями; Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

- **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.
- **Воспитательные задачи:** формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; воспитание моральных и волевых качеств.

#### Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

#### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, культурное, социальное развитие учащегося это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модулей «Внеурочная деятельность», «Основные школьные дела» рабочей программы воспитания;
- в возможности реализовывать воспитательные задачи, значение которых отмечается в рабочей программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается рабочей программой воспитания.

#### **Особенности работы педагога по программе.**

Задача педагога состоит в том, чтобы сопровождать процесс физического развития школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий

доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Программа предусматривает организацию мастер-классов, соревнований, проведение которых будет более успешным при участии самих школьников в их организации, при участии других педагогов школы, родителей и социальных партнёров школы.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Раздел 1. Перемещения. (3 ч)** Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Раздел 2. Передачи мяча. (6 ч)** Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах

**Раздел 3. Подачи мяча. (3 ч)** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке

**Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) (3 ч)** Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево)

**Раздел 5. Прием мяча. (4ч)** Прием мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча, отраженного сеткой

**Раздел 6. Блокирование атакующих ударов. (3 ч)** Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

**Раздел 7. Тактические игры. (4 ч)** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты. (5 ч)** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч)** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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 обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися 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):

#### 1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *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)

#### 2. 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.

#### 3. 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 обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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 обучающихся к собственному здоровью.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7-8 класс

№ п/п	Тема и ее название	Всего часов на тему	Из них:		
			Теоретические занятия	Практические занятия	Другое
1	Перемещения	3	1	2	
2	Передачи мяча	6	1	5	
3	Подачи мяча	3	1	2	
4	Атакующие удары (нападающий удар)	3	1	2	
5	Прием мяча	3	1	2	
6	Блокирование атакующих ударов	3	1	2	
7	Тактические игры	4	1	3	
8	Подвижные игры и эстафеты	5	1	4	
9	Физическая подготовка	4	1	3	
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	



**Календарно-тематическое планирование в 7-8 классах**

№	Тема занятия	Дата		Виды деятельности	Образовательные ресурсы, включая электронные (цифровые)
		По плану	По факту		
Перемещения – 3 ч.					
1	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Передачи мяча – 6 ч.					
4	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
5	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
6	Передача мяча в движении в парах.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
7	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
8	Нижняя прямая подача в парах.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
9	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Подачи мяча – 3 ч.					
10	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
11	Контроль техники нижней прямой подачи.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
12	Контроль техники верхней прямой подачи.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Атакующие удары (нападающий удар) – 3 ч.					
13	Техника прямого нападающего удара.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
14	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

15	Комбинации из освоенных элементов.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Прием мяча – 3 ч.					
16	Передача мяча сверху двумя руками.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
17	Прием мяча снизу над собой.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
18	Нижняя прямая подача Контроль.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Блокирование атакующих ударов – 3 ч.					
19	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
20	Совершенствования психомоторных способностей.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
21	Упражнения на быстроту и точность реакций.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Тактические игры – 4 ч.					
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
23	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
24	Развитие координационных способностей			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
25	Тактика свободного нападения.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Подвижные игры и эстафеты – 5 ч.					
26 - 30	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Физическая подготовка – 4 ч.					
31	Позиционное нападение с изменением позиций.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
32	Подвижные игры и игровые задания.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
33	Передача двумя руками сверху в прыжке.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
34	Передача сверху за голову в опорном положении.			Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

### Краткие рекомендации по оценке результатов внеурочной деятельности.

#### ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;
- поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты;
- косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по физической культуре.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников вокальной студии в школьных мероприятиях, оценка зрителей, членов жюри, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах. Принципиальной установкой программы (занятий) является отсутствие назидательности и прямолинейности в преподнесении вокального материала.