

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кадуйского муниципального округа  
«Кадуйская средняя школа»**

Принята на заседании  
педагогического совета,  
протокол № 1  
от 30.08.2024 года



Утверждена приказом  
директора МБОУ «Кадуйская СШ»,  
от 30.08.2024 года

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
секция «Волейбол»  
7 - 8 классы**

рп. Кадуй

2024

## 1.Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности Рабочая программа – нормативно – управленческий документ, который обеспечивает достижение планируемых результатов освоения курса «Волейбол». Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций 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;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы МБОУ «Кадуйская средняя школа», утвержденной приказом от 29.08.2022 № 303;
- Устава МБОУ «Кадуйская средняя школа»;
- Положения о рабочей программе МБОУ «Кадуйская СШ».

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе по внеурочной деятельности «Волейбол» 10-11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладной ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

**Цель реализации программы курса внеурочной деятельности:**

*Оздоровительные:*

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

*Образовательные:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

*Воспитательные:*

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту
- чувство коллективизма, взаимовыручки

<b>Сроки реализации</b>	2 года
<b>Режим занятий</b>	0,5 часа в неделю - 17 часов в год.

**Место в учебном плане:**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на 17 часов в год с проведением занятий 1 раза в неделю продолжительностью 40 минут.

Данный курс разработан в соответствии с требованиями образовательной программы основного общего образования и рабочей программой по физической культуре.

**2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

**Уметь:**

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
6. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
7. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
8. Записывать игры, анализировать материал.

На 1 году обучения, учащиеся изучают технику игры и методику обучения основным приемам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

На 2 году изучаются более сложные приемы игры, индивидуальная тактика, воспитание физических качеств волейболиста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке.

На различных видах занятий применяются ТСО, видеофильмы, метапредметные связи.

Учет усвояемости ведется в форме опроса и выполнения письменных заданий по пройденным темам.

По окончании каждого текущего года учащиеся сдают практический норматив, предусмотренный программой.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В образовательной деятельности волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремленности;
- внимания и быстроты мышления;

- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

***Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Волейбол»  
Два года обучения***

<b>№</b>	<b>ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Всего:</b>
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1	1 час
2	Правила игры и методика судейства	1	1 час
3	Техническая подготовка волейболистов	1	1 час
4	Физическая подготовка	1	1 час
5	Методика тренировки волейболистов	1	1 час
<b><i>Изучение техники игры в волейбол</i></b>			
<b>Техника нападения:</b>			
6	перемещения	1	1 час
7	стойки	1	1 час
8	подачи	1	1 час
9	передачи	1	1 час
10	нападающие удары	1	1 час
<b>Техника защиты:</b>			
11	перемещения	1	1 час
12	прием мяча	1	1 час
13	блок	1	1 час
<b><i>Изучение тактики игры в волейбол:</i></b>			
<b>Тактика нападения:</b>			
14	индивидуальные действия	1	1 час
15	групповые действия	1	1 час
16	командные действия	1	1 час

20	Игра по правилам с заданием	1	1 час
<b>И т о г о:</b>		<b>34 часа</b>	<b>34 часа</b>

**Тематическое планирование**

<b>№ п./п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество академических часов, отводимое для освоения темы</b>	<b>Направления деятельности в соответствии с рабочей программой воспитания</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>	<b>Форма внеурочной деятельности</b>
1	История развития волейбола	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</li> <li>• Физкультурно-спортивное.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок
2	Правила игры и методика судейства	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Физкультурно-спортивное.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок
3	Техническая подготовка волейболиста	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> <li>• Физкультурно-спортивное.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок

4	Техника игры в волейбол		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок
5	Физическая подготовка		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок
6	Методика тренировки волейболистов		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок
7	Стартовые стойки		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физкультурно-</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок

			спортивное		
8	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок
9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок
10	Обучение технике нижней прямой подачи		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок
11	Обучение технике выполнения нижней боковой подачи		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> <li>• Физкультурно-спортивное.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок
12	Обучение технике верхней прямой подачи		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> </ul>		
13	Обучение техники верхней боковой подачи		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок
14	Обучение укороченной подачи		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> </ul> <p>Физическое воспитание.</p>		Кружок
15	Обучение технике приема подач		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> <li>• Спортивно-оздоровительное</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок
16	Обучение технике выполнения нижней передачи мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> <li>• Спортивно-оздоровительное</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок

17	Закрепление техники выполнения нижней подачи мяча		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> <li>• Спортивно-оздоровительное .</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок
18	Подача мяча в парах		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> <li>• Физкультурно-спортивное.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок
19	Поддачи на точность		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> <li>• Физкультурно-спортивное.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок
20	Верхние подача над собой в движении		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Патриотическое воспитание.</li> <li>• Духовно-нравственное воспитание.</li> <li>• Эстетическое воспитание.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> <li>• Физкультурно-спортивное.</li> </ul>	Российская электронная школа	Кружок

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки  
в волейболе в группе дополнительного обучения**

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
5	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
6	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
7	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

**Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке. Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

- |                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| 1. Сетка волейбольная         | - 1 шт.     |
| 2. Стойки волейбольные        | - 2 шт.     |
| 3. Гимнастическая стенка      | - 2 пролета |
| 4. Гимнастические скамейки    | - 2 шт.     |
| 5. Гимнастические маты        | - 6 шт.     |
| 6. Скакалки                   | -15 шт.     |
| 7. Мячи набивные (масса 1 кг) | - 5 штук    |
| 9. Мячи волейбольные          | - 8 шт.     |
| 10. Рулетка                   | -1 шт.      |
| 11. Компьютерная техника      | -1 шт.      |

## ЛИТЕРАТУРА:

### Список литературы для учителя:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
- 2.Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
7. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
- 8.Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
9. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.

### Список литературы для учащихся:

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.