



Рассмотрено  
на заседании МО  
классных руководителей  
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.  
 Л.О.М.Чернозубова

«Согласовано»  
зам.директора по ВР  
МОУ «Гимназия №  
75 имени Д.М. Карбышева»  
 С.Н.Прохорова

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Гимназия №  
75 имени Д.М. Карбышева»  
У.В.Емельянова  
приказ № 344 от 29.08.2024 г.



**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности по направлению**  
**«Спортивно- оздоровительное»**  
**кружок «Волейбол»**

Срок реализации  
2024-2025 уч.год  
Руководитель  
Синицина М.В.

## **I. Пояснительная записка**

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям физкультурно-спортивной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на физкультурное направление «Волейбол» используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 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 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: небольшая площадка, сетка, мяч.

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

**Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному направлению внеурочной деятельности**

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа физкультурно-спортивной направленности по «Волейболу» 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.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью** реализации этой 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 физкультурно-спортивной направленности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

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

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы:**

- Личностными результатами программы 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 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 :

- 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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## II. Учебно-тематический план курса «Волейбол»

### Тематическое планирование, 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	7
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

## Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Стойки игрока.	1	7.09.24	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	14.09.24	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	21.09.24	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	28.09.24	
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	5.10.24	
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	12.10.24 19.10.24	
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	26.10.24	
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1	02.11.24	
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1	9.11.24	
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	16.11.24	
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	2	23.11.24 23.11.24	
14	Развитие физических качеств.	1	30.11.24	
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1	16.12.23	
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2	7.12.24 14.12.24	
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	21.12.24	
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1	28.12.24	
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2	04.01.25 11.01.25	
22	Игры, развивающие физические способности.	1	18.01.25	
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1	25.01.24	
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	01.02.25 08.02.25	
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1	15.02.25	
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	01.03.25 15.03.25	
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2	22.03.25 05.04.25	

31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2	12.04.25 19.04.25	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	26.04.25	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	17.05.25	

## 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. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. 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.

Рассмотрено  
на заседании МО  
классных руководителей  
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.  
\_\_\_\_\_/Ю.М.Чернозубова

«Согласовано»  
зам.директора по ВР  
МОУ «Гимназия №  
75 имени Д.М. Карбышева»  
\_\_\_\_\_/С.Н.Прохорова

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Гимназия №  
75 имени Д.М. Карбышева  
\_\_\_\_\_/У.В.Емельянова  
приказ № 344 от 29.08.2024 г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности по направлению**  
**«Спортивно- оздоровительное»**  
**кружок «Волейбол»**

Срок реализации  
2024-2025 уч.год  
Руководитель  
Синицина М.В.



