

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ГИМНАЗИЯ № 7»**

Утверждено:  
на 1 п/г \_\_\_\_\_ 2022  
на 2 п/г \_\_\_\_\_ 2023  
Директор МБОУ Гимназия №7  
Литвинцева Л.А. \_\_\_\_\_

Согласовано:  
на 1 п/г \_\_\_\_\_ 2022  
на 2 п/г \_\_\_\_\_ 2023  
Зам. директора по УВ  
\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Курс внеурочной деятельности : « Спортивные игры. Волейбол »

Направление курса внеурочной деятельности:

спортивно-оздоровительный

Класс 9

Учитель Бусыгина Маргарита Анатольевна

Часов в год: 34

Часов в неделю: 1

Красноярск 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования; на основе ООП ООО МБОУ Гимназия № 7; на основании «Положение о рабочей программе педагога, реализующего Федеральный государственный стандарт основного общего образования».

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

### **I. Общая характеристика учебного курса**

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, освоению основ о здоровом образе жизни, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спортом детей независимо от их группы здоровья.

Программой предусмотрено посещение занятий детьми с ограниченными возможностями здоровья. Темы программы выбраны с учетом пожеланий учащихся, имеющейся материальной базы, плоскостных сооружений на территории гимназии, местных климатических условий.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий теоретического раздела программы. Организация занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Курс внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлен на осуществление:

**Цель:** создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора.

-содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся не зависимо от их групп здоровья.

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

### **Основные задачи:**

#### **1. Спортивно-оздоровительные задачи.**

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

#### **2. 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.

#### **3. 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.

#### **4. 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.

#### **5. Воспитательные задачи.**

– Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

– Воспитание моральных и волевых качеств.

–

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - 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

### III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9 класса.

Данная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на 34 учебных часов, обучение один год: 9 класс – 34 часов (1 час в неделю).

#### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

Программа рассчитана на учащихся до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Сроки реализации программы год:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Количество часов в год 34 ч.

#### **Формы и режим занятий:**

#### **Наполняемость учебной группы по годам обучения:**

Группа комплектуется в количестве не менее 15 человек.

**Форма организации детей на занятии:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

**Форма проведения занятий:** практическая, комбинированная, соревновательная

### IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных

традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **V. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Освоение курса « Волейбол » вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** среднего образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

### **Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

### **Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;*
- *выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,*
- *устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;*
- *соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;*
- *активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;*
- *концентрация воли для преодоления физических препятствий;*

### **Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с

- использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

### **Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»**

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *слушать собеседника;*
- *определять общую цель и пути ее достижения;*
- *осуществлять взаимный контроль,*
- *адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,*
- *оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,*
- *прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения*
- *разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.*

## **VI.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№	Наименование	Кол	Содержания	Формы	Виды
п	е	-во		органи	деятельност
/	(темы)	час		зации	и
п	раздела	ов			

9 класс					
1	Теоретические сведения	в процессе занятий	<p>Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.</p> <p>Последовательность обучения волейболистов.</p> <p>Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.</p> <p>Правила игры и методика судейства соревнований.</p> <p>Упрощенные правила игры.</p> <p>Действующие правила игры.</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.</p> <p>Основы техники игры и техническая подготовка.</p> <p>Основы тактики игры и тактическая подготовка.</p>	Групповые и индивидуальные	Беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов.
2	Общественно-физическая подготовка	6	<p>Подвижные игры</p> <p>ОРУ</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метания</p>	Групповые и индивидуальные	сдача контрольных нормативов, мониторинг и, самостоятельная подготовка, практические работы.
3	Специальная физическая подготовка	6	<p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Координация движений.</p> <p>Специальная выносливость.</p> <p>Упражнения силовой подготовки.</p> <p>Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения.</p> <p>Подбор упражнений для развития взрывной силы;</p>	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, мониторинг и, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические



			Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.		ие работы.
4	Техническая подготовка	8	Техника выполнения нижнего приема Техника выполнения верхнего приема. Техника выполнения нижней прямой подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Техника выполнения нападающего удара. Техника блокирования.	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов мониторинг самостоятельная подготовка, практические работы.
5	Тактическая подготовка	2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Обучение групповым взаимодействиям. Обучение технике Обучение и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке.	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, соревнования, самостоятельная подготовка, практические работы.
6	<b>Игровая подготовка</b>	10	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	Групповые и индивидуальные	Соревнования, товарищеские встречи, практические работы.
7	<b>Контрольные и календарные игры</b>	2	Двухсторонние контрольные игры. Товарищеские игры с командами гимназии.	Групповые и индивидуальные	Соревнования, товарищеские

		Итоговые контрольные игры.	ые	ие встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
	<b>Итого</b>	34		

## VII. Тематическое планирование

№	Тема урока	Оборудование
1	<b>Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу.</b> Обучение стойки и перемещения игрока.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
2	Стойка и перемещения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
3	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
4	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
5	Обучение приема и передачи мяча над собой. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
6	Закрепление приема и передачи над собой. <b>Контроль- техника выполнения передачи сверху.</b>	Волейбольные, баскетбольные и набивные

		мячи, сетка, свисток.
7	Обучение приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
8	Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
9	Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
10	Передачи мяча двумя руками через сетку. <b>Контроль - прием мяча снизу перед собой</b>	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
11	Обучение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
12	Закрепление нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
13	Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
14	Обучение верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
15	Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка,

		свисток.
16	Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
17	Повторение изученных элементов. <b>Контроль – подачи мяча</b>	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
18	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
19	Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
20	Упражнения силовой подготовки Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
21	Обучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
22	Закрепление нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
23	Совершенствование нападающего удара из зон 2,4,6. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
24	Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.

25	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. <b>Контроль</b> – нападающий удар.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
26	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
27	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
28	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
29	Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
30	Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
31	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
32	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
33	Повторение изученных элементов. Учебная игра	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
34	Повторение изученных элементов. Учебная игра	Волейбольные,

		баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
--	--	--

## **VIII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, плоскостная волейбольная площадка на территории гимназии

### спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - ;
- перекладины для подтягивания в висе -2
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

### спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 12 штук
- гимнастическая стенка-4 шт

### Список литературы для педагога:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
5. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
6. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

### **Список литературы для ученика**

#### **Обязательная литература**

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 8-9 классы .Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2019г.

