

ГБОУ СОШ № 10
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 10
имени полного кавалера ордена Славы Петра Георгиевича Макарова города
Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

445359, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулевск, город Жигулевск,
В-1, д. 29. Телефон/факс: 8 (848-62) 2-54-40. E-mail: so_cu_sch10zhg@samara.edu.ru

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора по ВР
М.В. Козлова

УТВЕРЖДЕНО

Директора ГБОУ СОШ № 10
Е.А. Шер
Приказ № 101-од
от « 29 » августа 2025 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5— ; классов составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), с учётом программы воспитания и основной образовательной программы основного общего образования.

Актуальность реализации программы. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна 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 и баскетболе.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях.

Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

ЦЕЛИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

ЗАДАЧИ:

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-7 классов 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- работать в команде, группе;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам и проявлять к ним уважение;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке;
- осуществлять анализ выполненных действий;
- запоминать информацию и упражнения;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности «Волейбол» являются следующие умения:

- знать терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- выполнять дыхательные упражнения;
- измерять показатели физического развития;
- владеть техникой выполнения упражнений;
- владеть навыками волейбола;
- соблюдать технику безопасности при занятиях волейболом;
- проводить разминку тренировочного занятия;
- применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.
- действовать в соответствии с правилами волейбола в тренировочном процессе и на соревнованиях.
- принимать участие в судействе и организации соревнований.

Итоги реализации программы могут быть представлены через выступление сборных команд по волейболу на соревнованиях школьного, городского и окружного этапах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал по истории развития волейбола, правила игры, правила проведения соревнований и судейство.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Общее развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие подвижности суставов, координации движений. Подготовка организма занимающихся к дальнейшим техническим действиям. Различные виды ходьбы и бега, прыжки в длину в высоту, на скамейках. Упражнения для различных групп мышц: с предметами и без предметов. Прыжки через скакалку.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для волейболистов. Она ведется одновременно с овладением приемами техники волейбола и их совершенствованием. Упражнения с волейбольными мячами, с набивными мячами и тд.

В разделе **«Техника и тактика игры»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Техническая подготовка – процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Изучается техника подач (верхней, нижней), передачи мяча двумя руками сверху, прием мяча, техника нападающего удара и блокирование, а также стойки и перемещения.

Тактическая подготовка волейболистов заключается в согласованности действий игроков. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований. Важно место в тактике занимают индивидуальные, групповые

и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико – тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций. Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности. Тактические способы ведения игры – это согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (система игры). Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Тематическое планирование 5-6 класс

№ п/п	Название раздела	Часы	Теория	Практика
1.	Основы знаний	2	2	0
2.	ОФП	6	0	6
3.	СФП	6	0	6
4.	Техническая подготовка	18	0	18
5.	Тактическая подготовка	2	0	2
	ИТОГО	34	2	32

Тематическое планирование 7-9 класс

№ п/п	Название раздела	Часы	Теория	Практика
1.	Основы знаний	1	1	0
2.	ОФП	4	0	4
3.	СФП	6	0	6
4.	Техническая подготовка	14	0	14
5.	Тактическая подготовка	9	0	9
	ИТОГО	34	1	33

Формы и виды организации внеурочной деятельности:

Внеурочная деятельность по курсу «Волейбол» основана на двух формах: учебно-тренировочное занятие, учебно-тренировочная игра в волейбол.

Используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.

Ведущей формой организации занятий является групповая работа. Во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Итоги реализации программы могут быть представлены через:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- участие в различных соревнованиях;
- увеличение количества учащихся в секции по волейболу;
- развитие качеств, необходимых волейболисту - быстроты, силы, выносливости, ловкости; изучение основ техники и тактики.

Учащиеся должны знать:

- историю развития волейбола в России
- правила соревнований по волейболу
- спортивные снаряды и их назначение
- оборудование и инвентарь для занятий;
- разбор проведенных игр;

- особенностей зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- причин травматизма и правил его предупреждения на тренировочных занятиях.

Учащиеся должны овладеть:

- основными стойками, способами передвижений и приемами;
- верхней передачей мяча;
- приемом мяча снизу;
- подачей мяча;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на все группы мышц для волейболистов;
- взаимодействовать со сверстниками во время тренировочного процесса.
- участие в соревнованиях.

Уровень результатов работы по программе:

Первый уровень результатов — *приобретение школьником теоретических основ и практических навыков* (формирование рабочей атмосферы в среде членов факультатива, создание ситуации успеха)

Второй уровень результатов — *получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества* (участие в соревнованиях различного уровня, формирования умения работать самостоятельно на достижение результата; выстраивание взаимоотношений в процессе подготовки к соревнованиям)

Третий уровень результатов — *получение школьником опыта самостоятельного общественного действия* (участие в организации школьных соревнований, конкурсах и др.)