

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 20»  
города Кирова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**  
**курса «Спортивные игры. Волейбол»** (занятия, направленные на  
удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом  
развитии)

для 7-9 классов  
(*основного общего образования*)  
Срок реализации программы 1 год.

Рабочую программу составил(а):  
Учитель по ФК  
Шишкин Е.М. \_\_\_\_\_  
Булай В.П. \_\_\_\_\_

2024-2025 год.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности « Спортивные игры. Волейбол.» разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. М: Просвещение, 2011 год.

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.

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивные игры. Волейбол» реализуется с обучающимися 7-9 классов, 2 раза по 2 часа в неделю и рассчитана на 136 часов.

*Основными задачами учебно-тренировочного процесса в спортивной секции по волейболу являются:*

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Формы организации работы спортивной секции:**

Форма организации детей на занятии: использование видов индивидуальной, парной групповой работы, словесных форм (рассказ, беседа)

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

## **Предполагаемый результат**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## **Содержание программы**

### **Перемещение 16 часов**

Повороты, разновидность ходьбы. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

### **Передача мяча 32 часов**

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

### **Подача мяча 12 часов.**

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке.

### **Атакующие удары 16 часов**

Прямой нападающий удар( по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

### **Прием мяча 10 часов**

Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.

Прием мяча, отраженного сеткой.

### **Блокирование атакующих ударов 6 часа**

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.

### **Тактические игры 18 часов**

Индивидуальные тактические действия при нападении, в защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия. Двухсторонняя учебная игра.

### **Подвижные и спортивные игры 16 часов**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие способности.

### **Физическая подготовка 8 часа**

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### **Судейская практика 2 час**

Судейство учебной игры в волейбол.

## Учебно-тематический план

<i>№ п/п</i>	<i>Программный материал</i>	<i>Количество часов</i>
1	Перемещение	16
2	Передачи мяча	32
3	Поддачи мяча	12
4	Атакующие удары	16
5	Прием мяча	10
6	Блокирование атакующих ударов	6
7	Тактические игры	18
8	Подвижные и спортивные игры	16
9	Физическая подготовка	8
10	Судейская практика	2
11	<b><i>Итого</i></b>	136

## **Формы контроля:**

### *1. Физическая подготовка.*

Бег 30м. Бег 30м 5х6 м. Бег 92 м

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Прыжок в длину с места

### *2. Техническая подготовка*

Испытания на точность второй передачи. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Испытания на точности подач. Испытания на точность нападающих ударов. Испытания на точность первой передачи (прием мяча) Испытания в блокировании.

### *3.Тактическая подготовка.*

Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Действия при нападающих ударах. Командные действия в нападении. Действия при одиночном блокировании. Командные действия в защите.

## **Материально-техническое обеспечение**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная	2 штуки
2. Стойки волейбольные	2 штуки
3. Гимнастическая стенка	4 пролетов
4. Гимнастические маты	4 штуки
5. Скакалки	8 штук
6. Мячи волейбольные	8 штук
7. Мячи набивные (масса 1кг)	5 штук
8. Учебная литература	3 штуки

## **Список литературы**

1. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 1989г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение» 2011г.
3. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г
4. Волейбол. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г

**Приложение:**  
**Календарно- тематическое планирование**

№	Учебный материал	Дата	
		По плану	Фактически
<b>Перемещения 16 часов</b>			
1-2	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания	4	
3-4	Стойка игрока (исходные положения)		
5-6	Стойка игрока (исходные положения)		
7-8	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
9-10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
11-12	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
13-14	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
15-16	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
<b>Передачи мяча 32 часов</b>			
17-18	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
19-20	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
21-22	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
23-24	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		

25-26	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
27-28	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
29-30	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
31-32	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		
33-34	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		
35-36	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		
37-38	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
39-40	Передача мяча снизу двумя руками над собой		
41-42	Передача мяча снизу двумя руками над собой		
43-44	Передача мяча снизу двумя руками в парах		
45-46	Передача мяча снизу двумя руками в парах		
47-48	Передача мяча снизу двумя руками в парах		
<b>Подачи мяча -12 часов</b>			
49-50	Нижняя прямая		
51-52	Нижняя прямая		
53-54	Верхняя прямая		
55-56	Верхняя прямая		
57-58	Подача в прыжке		
59-60	Подача в прыжке		
<b>Атакующие удары (нападающий удар)- 16 часов</b>			
61-62	Прямой нападающий удар (по ходу)		
63-64	Прямой нападающий удар (по ходу)		
65-66	Прямой нападающий удар (по ходу)		



67-68	Прямой нападающий удар (по ходу)		
69-70	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
71-72	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
73-74	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
75-76	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
<b>Прием мяча - 10 часов</b>			
77-78	Прием мяча снизу двумя руками		
79-80	Прием мяча снизу двумя руками		
81-82	Прием мяча сверху двумя руками		
83-84	Прием мяча сверху двумя руками		
85-86	Прием мяча, отраженного сеткой		
<b>Блокирование атакующих ударов - 6 часа</b>			
87-88	Одиночное блокирование		
89-90	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		
91-92	Страховка при блокировании		
<b>Тактические игры - 18 часов</b>			
93-94	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		
95-96	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		
97-98	Групповые тактические действия в нападении, защите		
99-100	Групповые тактические действия в нападении, защите		
101-102	Командные тактические действия в нападении, защите		
103-104	Командные тактические действия в нападении, защите		
105-106	Двухсторонняя учебная игра		
107-108	Двухсторонняя учебная игра		
109-110	Двухсторонняя учебная игра		
<b>Подвижные игры и эстафеты - 16 часов</b>			
111-112	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	26.03	

113-114	технических приемов и тактических действий		
115-116	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		
117=118	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		
119-120	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		
121-122	Игры развивающие физические способности		
123-124	Игры развивающие физические способности		
125-126	Игры развивающие физические способности		
127-128	Игры развивающие физические способности		
<b>Физическая подготовка - 8 часа</b>			
129-130	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
131-132	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
133-134	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
<b>Судейская практика - 2 час</b>			
135-136	Судейство учебной игры в волейбол		