

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Управление образования мэрии г. Череповца**  
**МАОУ "СОШ № 28"**

РАССМОТРЕНО  
методическим  
объединением  
учителей общественно-  
научных предметов  
протокол №1  
от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
МАОУ "СОШ №28"  
протокол №1  
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МАОУ "СОШ №28"  
приказ №142-ОД  
от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Школа мяча»**

для учащихся 7 - х классов

Срок реализации 1год

г. Череповец

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Программа курса внеурочной деятельности предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения.

### **Актуальность.**

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровье-сберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, города проводится первенство по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры

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

Программа внеурочной деятельности 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 внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» 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.

Целью реализации основной образовательной 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.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- 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.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

### **Планируемые результаты.**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу,
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях
5. решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт детей от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в городе
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей и молодежи.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа мяча (волейбол)».**

**Личностные результаты освоения учебного предмета по волейбол**

Освоение курса «Школа мяча (волейбол)» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** основного общего 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. 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.

У учащегося 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;

Ученик 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»**

Ученик 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;

Ученик 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»**

Ученик 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.

Ученик 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;

Ученик 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.

### **Содержание программы.**

Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом .Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболеваний. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

Освоение техникой передвижений

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Освоение техники приемов и передач мяча

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением .

Освоение техники подачи мяча и приема подач.

Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Нижняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.

Нижняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.

Прием подачи в зону 3.

Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. .

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Овладение техникой защитных действий

Верхняя прямая подача мяча.

Овладение тактикой игры в нападении

Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Овладение тактикой игры в защите

Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.

Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

Овладение организаторскими способностями

Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

#### **Формы организации и контроля:**

1. Работа детей в группах, парах, индивидуальная работа, эстафетные задания.
2. Участие в олимпиадах, соревнованиях, участие в предметных неделях, участие в проектной деятельности, помощь в судействе.

#### **Методы проведения занятий:**

Игровой, беседа, наблюдение, самостоятельная работа, контрольные упражнения и нормативы, тестирование.

Контрольные	Уровень
-------------	---------

упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.), кол-во раз	5	3	2	14	11	7
Прыжок в длину с места, см	170	150	130	155	135	110
Наклон вперед из положения сед	8	6	3	16	11	7
Бег 30 м с высокого старта, с опорой на руку	5,1	5,4	6,1	5,3	5,5	6,2
6-минутный бег, м	1250	1150	1000	1100	1000	850

#### Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Гигиена. Предупреждение травм.	1	1	-
3.	Правила игры.	1	1	-
4.	Общая, специальная физическая подготовка.	8	-	8
5.	Основы техники и тактики игры.	19	-	19
6.	Соревнования, контрольные тесты.	4	-	4



7	ИТОГО	34	3	31
---	-------	----	---	----

№ занятия	Краткое содержание занятия	Продолжительность
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1 час
2	Основные правила игры волейбол. История развития.	1 час
3	Состав команды. Волейбольная площадка.	1 час
4	Выполнение контрольных тестов. Передачи мяча.	1 час
5	Передачи мяча над собой. Перемещения игроков.	1 час
6	Нижняя прямая подача мяча.	1 час
7	Передачи мяча снизу двумя руками. Передвижения на площадке	1 час
8	Развитие координации. Учебная игра – волейбол.	1 час
9	Прием мяча с подачи в зону 3.	1 час
10	Подачи. Перемещения игроков на площадке.	1 час
11	Выбор способа приема мяча с подачи.	1 час
12	Передачи мяча со сменой мест, в движении.	1 час
13	Совершенствование техники приема и передачи мяча различными способами.	1 час
14	Нижняя прямая подача мяча на точность. Учебная игра.	1 час
15	Действия игроков в защите. Подачи мяча.	1 час
16	Выполнение контрольных нормативов.	1 час
17	Зоны площадки, переход игроков из зоны в зону.	1 час
18	Тактические действия игроков.	1 час
19	Выбор способа приема мяча. Упражнения на координацию.	1 час
20	Прием мяча с подачи в зону 3, игра у сетки, передачи в зоны 2 и 4.	1 час
21	Развитие скоростных качеств. Передачи мяча.	1 час
22	Действия игроков задней линии в зонах 1,5,6.	1 час
23	Прием мяча отраженного сеткой.	1 час
24	Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 6. 5. Учебная игра.	1 час
25	Неожиданные передачи мяча в различные зоны.	1 час

26	Взаимодействия игроков передней и задней линии.	1 час
27	Нападающий удар с набрасывания мяча партнером.	1 час
28	Передачи мяча через сетку со сменой мест.	1 час
29	Сочетание приема и передачи мяча. Игра – волейбол.	1 час
30	Подачи мяча на точность в указанные зоны.	1 час
31	Нападающий удар с передачи партнера из зон 2 и 4.	1 час
32	Выполнение контрольных нормативов.	1 час
33	Передачи мяча в парах, в движении. Сочетание приема и передачи мяча.	1 час
34	Совершенствование элементов волейбола. Учебная игра.	1 час

### **Условия реализации программы.**

#### **Педагогические условия:**

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

#### **Методические условия:**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование

учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча (волейбол)»;
- годовой план - график прохождения материала;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Руководитель курса должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 2 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 20 штук.
7. Мячи набивные - 5 штук.
8. Мячи волейбольные — 20штук (для мини-волейбола - 20 штук).

### **Список литературы.**

- 1 - Программа физическая культура. 5 – 9 классы ( А.П. Матвеев. Москва. «Просвещение» 2019 г.)
- 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
- 3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
- 4 – А.П. Матвеев «Физическая культура. 6-7 классы». Москва. Просвещение.2021г.

### **Цифровые образовательные ресурсы:**

<http://teacher.fio.ru>;<http://www.fcior.edu.ru>;  
<http://multiurok.ru/files/vneurochnaia-deiatelnost-voleibol-6-7-klass.html>

<https://nsportal.ru.shkola/library>

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/323018>

[https://dussh3prk.ucoz.ru/metodicheskie/programma\\_saprankov.pdf](https://dussh3prk.ucoz.ru/metodicheskie/programma_saprankov.pdf)