

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрации городского округа город Нефтекамск
МОАУ СОШ №12 г. Нефтекамск

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
(протокол № 1
от 29.08.2023 г.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Муллакаева Л.Г.
Протокол МС № 1
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ СОШ №12
Зарипова Л.Р.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Секция «Волейбол»
Уровень основного общего образования
Срок освоения 1 год (8 класс)

Составитель:
Маликова О.Г.

Нефтекамск 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с последующими изменениями и дополнениями); Закона Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 01.07.2013г. №696-з (с последующими изменениями); Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированный Минюстом России 1 февраля 2011 года № 1964 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями от 29.12.2014 года, от 31.12.1015 года, от 11.12.2020 года); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Устава Муниципального общеобразовательного автономного учреждения средняя общеобразовательная школа № 12 городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан. рабочей программы воспитания МОАУ СОШ №12. (утверждено директором МОАУ СОШ №12 ГО г. Нефтекамск, приказ от 29.08.2023г. №466).

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 8 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Цель программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
Перемещение.	Беседа Показ Игры	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
Передачи мяча	Беседа Показ Игры	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.
Подачи мяча	Беседа Показ Игры	Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.
Нападающие (атакующие) удары	Беседа Показ Игры	Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).
Приём мяча	Беседа Показ Игры	Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.
Блокирование атакующих ударов	Беседа Показ Игры	Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.
Тактические игры	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.
Подвижные игры и эстафеты	Соревнования, спортивные праздники	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и

		тактических действий. Игры, развивающие физические способности.
Физическая подготовка	Зарядка, тренировка в процессе деятельности, самостоятельная физическая тренировка.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
Судейская практика	Судейство учебной игры в волейбол	Судейство учебной игры в волейбол.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В итоге реализации программы учебного курса внеурочной деятельности «Секция. Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы учебного курса внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы учебного курса внеурочной деятельности учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Программа курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и

применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Подведение итогов по результатам освоения данной программы проводится в форме тестирования физической подготовленности занимающихся. Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

№	Контрольные нормативы	Результат
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	15
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
	Подача (любая): из 10 попыток	–
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1
7	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1

12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	1
34	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1