

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «БАРНАУЛЬСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»

ПРИНЯТО  
Протокол № 1  
педагогического совета  
от 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Барнаульский  
кадетский корпус»  
\_\_\_\_\_ В.В. Оноприенко  
Приказ №277-осн. от 28.08.2023

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**  
для обучающихся 8-9 классов

г. Барнаул  
2023-2024

## **Пояснительная записка**

Программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе программы Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). – М.: Просвещение, 2007.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна программы. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью,

выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

### **Цели и задачи**

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы по волейболу являются:

Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта.

Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности.

Участие в школьных, улусных соревнованиях по волейболу.

Программа по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность

### **Место в учебном плане**

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на 34 учебных недели (1 час в неделю). Программа рассчитана на детей 14-16 лет.

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

***В области познавательной культуры:***

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

***В области нравственной культуры:***

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

***В области трудовой культуры:***

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

***В области эстетической культуры:***

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

***В области физической культуры:***

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу, волейболу;

Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

#### **Метапредметные результаты**

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

#### ***В области познавательной культуры:***

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

#### ***В области нравственной культуры:***

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

#### ***В области трудовой культуры:***

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

#### ***В области эстетичной культуры:***

Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

#### ***В области коммуникативной культуры:***

Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

***В области физической культуры:***

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

**Предметные результаты**

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

***В области познавательной культуры:***

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;

Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;

Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

***В области нравственной культуры:***

Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

***В области трудовой культуры:***

Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;

Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

***В области эстетической культуры:***

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию, телосложению и правильной осанки;

Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений привыкновений упражнений разной направленности;

***В области коммуникативной культуры:***

Способность интересно и доступно излагать знание о физической культурой;

Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

***В области физической культуры:***

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Волейбол»  
8-9 классы**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Виды и формы занятия
1	Беседа. История возникновения игры «Волейбол». Правила игры. Техника безопасности во время занятий.	1	теоретическое
2	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	практическое
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Обучающая игра.	1	практическое
4	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	1	практическое
5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1	практическое
6	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	практическое
7	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	1	практическое
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучающая игра.	1	практическое

9	Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты.	1	практическое
10	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1	практическое
11	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1	практическое
12	Упражнения на развитие двигательных способностей.	1	практическое
13	Нижняя прямая, верхняя прямая подача в прыжке. Обучающая игра.	1	практическое
14	Прямой нападающий удар (по ходу). Обучающая игра.	1	практическое
15	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Обучающая игра.	1	практическое
16	Эстафеты с мячами на развитие ловкости, силы, координации.	1	практическое
17	Прием мяча снизу двумя руками. Обучающая игра.	1	практическое
18	Прием мяча сверху двумя руками. Обучающая игра.	1	практическое
19	Прием мяча, отраженного сеткой. Обучающая игра.	1	практическое
20	Одиночное блокирование.	1	практическое
21	Групповое блокирование (вдвоем, втроем).	1	практическое
22	Учебно-тренировочная игра.	1	практическое
23	Страховка при блокировании.	1	практическое
24	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1	теоретическое
25	Тактика защиты: индивидуальные действия.	1	практическое
26	Групповые, командные тактические действия в нападении, защите.	1	теоретическое
27	Игры с предметами.	1	практическое
28	Двухсторонняя учебная игра.	1	практическое
29	Обучающая игра.	1	практическое
30	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1	практическое
31	Обучающая игра.	1	практическое
32	Игры с предметами развивающие	1	практическое



	физические способности.		
33	Обучающая игра.	1	практическое
34	Учебно-тренировочная игра. Судейство учебной игры в волейбол.	1	практическое
ИТОГО:			34

## Учебно-методическое обеспечение курса

1. Богданов Г.П.. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. Москва «Просвещение», 1984.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. 1985.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989.
4. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, Москва – 2001.
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М «Физкультура и спорт», 1979
6. Колодницкий Г.А. Волейбол: пособие для учителей и методистов, М. – 2011.
7. Кофман Л. Б., Погадаев Г. И, Настольная книга учителя физической культуры, Москва, 1998.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт», 1991.
10. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н./Д: «Феникс», 2001
11. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002
12. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002
13. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998

## Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Министерство спорта РФ.

