

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Лицей Классический городского округа Самара

Программа рассмотрена на  
заседании  
МО \_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «30» августа  
2016г.  
Председатель МО  
\_\_\_\_\_/Панарина Г.В.

Проверено  
«30» августа 2016 г.  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Савватеева Е.В./



М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-8 классов

**«Волейбол»**

**Форма организации:** кружок

**Направление:** физкультурно-оздоровительное

**Срок реализации:** 4 года

**Программа составлена** Богдановым А.С., учителем физической культуры

Самара, 2016

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Лицей «Классический» городского округа Самара

Рассмотрена  
на заседании  
кафедры предметов естественно-  
научных дисциплин  
протокол № 1 от «30» августа 2016г.  
заведующий кафедры  
\_\_\_\_\_ /Панарина Г.В.

Проверено  
«30» августа 2016 г.  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ /Савватеева Е.В.

Утверждаю  
Директор лицея  
\_\_\_\_\_ /Титов А.Е.  
«31» августа 2016г.  
(приказ № 100/2 от  
31.08.2016)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-8 классов

«Волейбол»

**Форма организации:** спортивная секция

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:** 4 года

**Программа составлена** Богдановым А.С., учителем физической культуры

Самара, 2016

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189).

На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в нашем лицее, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 5–8 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

Введение Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление. Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–8 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу,

физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

### **Освоения учащимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

□ личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

•

- Воспитательные результаты: Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.
- **Результаты первого уровня:** приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания. Формы достижения результатов: Беседы о здоровом образе жизни, экскурсии, поездки, формы контроля: тестирование
- **Результаты второго уровня:** формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.
- Формы достижения результатов: оздоровительные акции, самоконтроль,
- формы контроля и результатов: дневник самоанализа
- **Результаты третьего уровня:** регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме

**формы достижения результатов: учебно-тренировочные игры, формы контроля результатов: выступления на соревнованиях**

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы

заключается в мотивации учащихся 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 укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «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.

Цели конкретизированы следующими задачами: 1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся. 2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха. 3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. 4. Обучение технике и тактике игры в волейбол. 5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости). 6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний. 7. Воспитание моральных и волевых качеств. 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.

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

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:  
количество часов и место проведения занятий**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–8 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим



проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **Тематическое планирование**

#### **Тематическое планирование, 5 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	8
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Верхняя прямая подача с середины площадки	4
5	Прием мяча	3
6	Подвижные игры и эстафеты	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 35 часов	

#### **Тематическое планирование, 6 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 35 часов	

#### **Тематическое планирование, 7 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6

3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 35 часов	

### Тематическое планирование, 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	8
2	Совершенствование техники верхней передачи	6
3	Совершенствование техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Совершенствование приема мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Учебно-тренировочные игры	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 35 часов	

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

- 1) Стандарт основного общего образования по физической культуре Д
- 2) Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам) Д
- 3) Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. 111с. Д
- 4) Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, Д

начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 112с.

- 5) Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983. Д
- 6) Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011. Д
- 7) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007. Д
- 8) Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. Д
- 9) Дидактические материалы по основным разделам Г
- 10) Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению Д
- 11) Методические издания по физической культуре для учителей Д
- 12) Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности Д
- 13) Плакаты методические Д
- 14) Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения Д
- 15) Видеофильмы по основным разделам учебного материала Д
- 16) Аудиозаписи Д
- 17) Мультимедийный компьютер Д
- 18) Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок Д
- 19) Стенка гимнастическая Г
- 20) Скамейка гимнастическая жёсткая Г
- 21) Скамья атлетическая вертикальная, наклонная Г
- 22) Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное Г
- 23) Палка гимнастическая К

- 24) Мячи: баскетбольные, волейбольные К
- 25) Скакалка детская К
- 26) Гантели наборные Г
- 27) Табло перекидное Д
- 28) Пульсометр Г
- 29) Шагомер электронный Г
- 30) Ступенька универсальная Г
- 31) Весы медицинские с ростомером Д
- 32) Стойки волейбольные универсальные Д
- 33) Кубики Г
- 34) Обруч детский Г
- 35) Жилетки игровые Г
- 36) Сетка волейбольная Д
- 37) Аптечка Д
- 38) Сетка для переноса и хранения мячей Д
- 39) Конус сигнальный Г
- 40) Ролик для пресса Г
- 41) Насос ручной Д
- 42) Секундомер Д
- 43) Площадка игровая волейбольная Д

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих  
материалов для оценки планируемых результатов освоения  
программы внеурочной деятельности**

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований				
2	Передачи в парах через сетку	10	13	15	20

	двумя руками сверху без потерь				
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	-	-
	Подача (любая): из 10 попыток	-	-	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	-	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный,

начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.

5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.

6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.