

Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей ядерных технологий»  
при ФГАОУ ВО  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Утверждаю  
Директор ОГАОУ  
«Лицей ядерных технологий» при НИЯУ МИФИ»  
\_\_\_\_\_ И.В. Астраханцева  
Приказ №349 от «28» августа 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ВОЛЕЙБОЛ  
класс 7  
на 2024-2025 учебный год**

Программу реализует  
учитель физической культуры:  
Витрук О.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании  
МО классных руководителей  
Протокол №1 от «27» августа 2024 г.  
Руководитель МО: \_\_\_\_\_ Ямкина А. А.

Согласовано  
Заместитель директора по НМР  
\_\_\_\_\_ Киселёва Е.О.  
«27» августа 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность и назначение программы

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Волейбол» для 7 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы внеурочной деятельности «Волейбол».

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс:

«Волейбол» — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

Практическая значимость программы заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать в процессе игры, новыми двигательными умениями и навыками.

Новизна программы состоит в том, что призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол». Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для спортивно - оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, с 7-10 классы.

Рабочая программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-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.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса внеурочной деятельности используется пособие внеурочной деятельности обучающихся «Волейбол /А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. Культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 1 год обучения, количество часов по программе 102 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятий два академических часа (1 академический час – 40 минут).

Взаимосвязь с программой воспитания

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Особенности работы педагога по программе

В ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 13 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс волейбола представлен «технико-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового взаимодействия. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, приемы, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Данная программа составлена с учетом потребностей обучающихся во внеурочной образовательной деятельности по результатам собеседования с учащимися, что обеспечивает добровольность выбора участниками образовательного процесса направлений внеурочной образовательной деятельности.

«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.

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

Программа направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации-основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности- основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности- основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

Количество часов и место проведения занятий программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7-10-классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 2 часа один раз в неделю, 72 часа в год.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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.

*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 формировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно

- ✓ проговаривать последовательность действий;
- ✓ уметь высказывать своё предложение (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.

Содержание программы.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

*Общая физическая подготовка.*

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

*Техническая подготовка.*

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

*Тактическая подготовка.*

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний	3	3	-
2.	Освоение техники передвижений	6	-	6
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	25	-	25
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	36	-	30
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	15	-	15
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	5	-	5
7.	Овладение тактикой игры в защите	5	-	3
8.	Овладение организаторскими способностями	10	1	9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>105</b>	<b>4</b>	<b>97</b>