

**Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-  
общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии**

**Рассмотрено:**

на заседании МО учителей  
эстетико-оздоровительного цикла  
Протокол № 1 от 31.08. 2023г.  
руководитель МО  
\_\_\_\_\_Сафронова Г.Н.

**Согласовано:**

зам. руководителя по УВР  
\_\_\_\_\_Матвиенко Е.В.  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Утверждено:**

Руководитель СП  
\_\_\_\_\_Аксёнов А.М.  
Распоряжение № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** внеурочной деятельности

**Класс (уровень), на котором  
изучается учебный курс**

8 – 11 классы (основное и среднее общее образование)

**Направление**

Спортивно-оздоровительное

**Название курса**

«Обучение технике игры в волейбол»

**Учебный год**

2023 – 2024

**Количество часов в год**

68

**Количество часов в неделю**

2

**Программу составил(а)**

**Ф.И.О. педагогического работника:** Пономарев П.В.

**Квалификационная категория:** соответствие занимаемой должности

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Обучение технике игры в волейбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован 05.07.2021 № 64101) с изменениями 2022 г.;
- Приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования» с изменениями 2022 г. (приказ Минпросвещения России от 12.08.2022 г. № 732, зарегистрирован 12.09.2022 № 70034);
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Письма Минобрнауки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).
- Учебного плана основного общего образования школы на 2023 – 2024 учебный год;
- Рабочей программы воспитания школы на 2022 – 2025 гг.

Программа предназначена для учащихся 8 – 11 классов общеобразовательных учреждений (возраст 14-17 лет).

### Цели:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

**Задачи:**

**Спортивно-оздоровительные:** укрепление здоровья; совершенствование физического развития.

**Социальные:** освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

**Общекультурные:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями; Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

**Образовательные:** обучение основам техники и тактики игры волейбол; развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**Воспитательные:** формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; воспитание моральных и волевых качеств.

Общее число часов, отведённых для внеурочных занятий «Обучение технике игры в волейбол» на уровне основного общего образования и уровне среднего общего образования, составляет 68 часов: (2 часа в неделю). Так как 3 урока заведомо попадают на праздничные дни (06.11.2023 г., 08.01.2024 г. и 01.05.2024 г.), то программа осваивается за 65 часов за счёт уплотнения учебного материала.

Для реализации программы используется учебное пособие «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Текущий контроль и промежуточная аттестация учащихся по химии проводится в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации общеобразовательной школы при Посольстве России в Венгрии.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ***Перемещения (8 ч.)***

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 (8 ч.)***

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*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

### ***Нападающие (атакующие) удары (10ч.)***

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

#### *Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

#### *Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

### ***Тактические игры (14 ч.)***

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 (15 ч.)***

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

### ***Физическая подготовка (8 ч.)***

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### ***Судейская практика (5 ч.)***

Судейство учебной игры в волейбол.

### **Формы организации деятельности:**

**Однонаправленные занятия.** Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

**Комбинированные занятия.** Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия.** Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия.** Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА:

### Личностные результаты:

- использование ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- знание истории возникновения спортивной игры «Волейбол»; - навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

### Метапредметные результаты:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- соблюдать безопасность во время занятий волейболом;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ  
«ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ»  
8-11 КЛАССЫ**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Практич.</b>
1	Перемещения	8	7
2	Передачи мяча	8	7
3	Нападающие (атакующие) удары	10	9
4	Тактические игры	14	10
5	Подвижные игры и эстафеты	13	13
6	Физическая подготовка	8	8
7	Судейская практика	5	3
<b>Итого:</b>		<b>65</b>	<b>57</b>



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ВОЛЕЙБОЛ)  
8-11 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Дата факт.
1	Стойка игрока (исходные положения).	4.09	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.	6.09	
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.	11.09	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.	13.09	
5	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	18.09	
6	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	20.09	
7	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	25.09	
8	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	27.09	
9	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2.10	
10	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	4.10	
11	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	16.10	
12	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	18.10	
13	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	23.10	
14	Передача снизу двумя руками над собой.	25.10	
15	Передача снизу двумя руками в парах.	30.10	
16	Подачи мяча. Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.	1.11	
17	Прямой нападающий удар (по ходу).	8.11	
18	Нападающий удар с переводом вправо	13.11	
19	Нападающий удар с переводом влево.	15.11	
20	Приём снизу двумя руками	27.11	
21	Приём сверху двумя руками	29.11	

22	Приём мяча, отражённого сеткой.	4.12	
23	Блокирование атакующих ударов.Одиночное блокирование	6.12	
24	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	11.12	
25	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	13.12	
26	Страховка при блокировании	18.12	
27	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	20.12	
28	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	25.12	
29	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	27.12	
30	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	10.01	
31	Групповые тактические действия в нападении, защите	15.01	
32	Групповые тактические действия в нападении, защите	17.01	
33	Групповые тактические действия в нападении, защите	22.01	
34	Групповые тактические действия в нападении, защите	24.01	
35	Командные тактические действия в нападении, защите.	29.01	
36	Командные тактические действия в нападении, защите.	31.01	
37	Командные тактические действия в нападении, защите.	5.02	
38	Двусторонняя учебная игра	7.02	
39	Двусторонняя учебная игра	12.02	
40	Двусторонняя учебная игра	14.02	
41	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	26.02	
42	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	28.02	
43	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	4.03	
44	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	6.03	

45	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	11.03	
46	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	13.03	
47	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	18.03	
48	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	20.03	
49	Игры, развивающие физические способности.	25.03	
50	Игры, развивающие физические способности.	27.03	
51	Игры, развивающие физические способности.	1.04	
52	Игры, развивающие физические способности.	3.04	
53	Игры, развивающие физические способности.	15.04	
54	Игры, развивающие физические способности.	17.04	
55	Игры, развивающие физические способности.	22.04	
56	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	24.04	
57	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	27.04	
58	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	6.05	
59	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	8.05	
60	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	13.05	
61	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	15.05	

62	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	20.05	
63	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	22.05	
64	Судейство учебной игры в волейбол	27.05	
65	Судейство учебной игры в волейбол	29.05	