



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B9000000000000

Владелец: Иванченко Ирина Васильевна

Должность: Директор

E-mail: pedagogkmv@sspi.ru

Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске

Дата подписания: 08.10.2023

Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

РАССМОТРЕНО:

Решением Педагогического  
совета протокол № 1  
от «27» августа 2021 г.

Министерство образования Ставропольского края

Общеобразовательная школа

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения

высшего образования

«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Базовой

общеобразовательной школы

В.В. Решетникова

«27» августа 2021 г.

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс	ВОЛЕЙБОЛ
Классы	8-9
Предметная область	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
Учебный год	2021 – 2022

Составитель: Ралько Л.В.

Заместитель директора  
по учебной и воспитательной работе

 Ю.И. Кузнецова

Железноводск, 2021 г.

---

## Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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 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 сердечнососудистой 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 обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

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

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (в ред. приказа от 31.12.2015 №1577

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

**Задачи:**

1. Воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

2. Популяризировать волейбол как вид спорта и активный отдых;

3. Пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье;

4. Содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – от 14 – 16 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю (35ч. в год). Продолжительность занятия 1 час.

---

## **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

---

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении для этой цели учитель использует: объяснения, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Содержание программы

№	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	10
3	Специальная подготовка тактическая	8
4	ОФП	7
5	Соревнования, контрольные занятия	6
6	<b>Итого</b>	<b>35</b>

## Календарно-тематическое планирование кружка волейбол в 8-9 классах

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	История возникновения волейбола. Передачи мяча в парах.	1	
2-3	Овладение техникой передвижений и стоек. Подвижные игры.	2	
4	Учебная игра. Передачи мяча, стоя боком к партнеру.	1	
5	Развитие волейбола. Передача мяча стоя боком к партнеру.	1	
6	Прием мяча, отраженного сеткой.	1	
7-8	Овладение техникой приема и передач мяча. Подвижные игры.	2	
9	Учебная игра. Прямой нападающий удар.	1	
10-11	Овладение техникой верхней прямой подачи. Подвижные игры.	2	
12	Учебная игра. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	
13-14	Нападающие удары. Подвижные игры.	2	

15	Учебная игра. Верхняя прямая подача.	1	
16-17	Овладение техникой блокировки ударов.	2	
18	Учебная игра. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	
19	Индивидуальные действия.	1	
20	Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону.	1	
21	Групповые действия.	1	
22	Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону.	1	
23	Командные действия.	1	
24	Учебная игра.	1	
25-26	Тактика защиты.	2	
27	Учебная игра.	1	
28	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	
29	Жесты судей. Прямой нападающий удар.	1	
30	Учебная игра.	1	
31	Передачи мяча, стоя спиной к цели.	1	
32	Правила игры в мини-волейбол.	1	
33	Игра в нападении через 4-ю зону.	1	
34	Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону.	1	
35	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
<b>Итого</b>		<b>35</b>	