



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Лицей № 40
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол от «29» августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ Лицей №40
Приморского района Санкт-Петербурга
Н.Г. Милокова

Приказ от «29» августа 2024 г. № 262-Д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
для обучающихся 7 класса

ВОЛЕЙБОЛ

г. Санкт-Петербург
2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 7 класса, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Разработана на основе пособия для учителей и методистов Волейбол, внеурочная деятельность / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Актуальность программы

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 игры в волейбол, развитию физических способностей.

В школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. 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, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 7-11 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся, а также решению вопроса занятости обучающихся во внеурочное время.

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.

Задачи:

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 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Особенности программы.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 7 класса. 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, 1 раз в неделю (34 часа в год). Занятия проводятся в спортивном зале.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два компонента техническая и физическая 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 технической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА 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.

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.

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).

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.

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.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *будут знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

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

№ п/п	Контрольные испытания	высокий	средний	низкий
I	теория			

	Правила игры	17	14	8
II	Физическая подготовка			
	Челночный бег 3*10м	м. 8.3 д. 8.7	8.6 9.0	8.9 9.3
	Подъем туловища из положения лёжа на спине за 30сек.	м. 24 д. 20	22 18	20 16
	Прыжок в высоту с места в см.	м. 45 д. 40	40 35	30 25
III	Техническая подготовка			
	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	8	5
	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	8	5
	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	8	5
	Передачи над собой в круге без потерь	15	10	7
	Подача (любая): из 6 попыток с лицевой линии	4	3	1
	Подача (любая): из 6 попыток с 6 метров	6	4	3
	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	2	1

Тест по волейболу: «история волейбола, правила игры»

1. Размер волейбольной площадки и названия линий.

- а. 18 х 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б. 24 х 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в. 18 х 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г. 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

2. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а. Шесть.
- б. Десять.
- в. Двенадцать.

3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а. двух партий;
- б. трех партий;
- в. пяти партий

4. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- а. 2м 44см

- б. 2м 43см
- в. 2м 45см
- г. 2м 24см

5. Игровое время в волейболе состоит:

- а. из 2 партий по 20 минут
- б. из 3 партий по 15 минут
- в. из 5 партий по 15 минут
- г. из 5 партий без ограничения времени

6. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- а. 2
- б. 3
- в. 5
- г. 6

7. Какова высота сетки для женщин?

- а. 2 м 43 см
- б. 2 м 14 см
- в. 2 м 34 см
- г. 2.м 24см

8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а. произвольно
- б. по часовой стрелке
- в. против часовой стрелки
- г. по указанию тренера

9. Партия считается выигранной, если:

- а. команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
- б. команда первая набирает 30 очков
- в. команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка
- г. команда первая набирает 20 очков с преимуществом минимум 2 очка

10. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:

- а. бросок
- б. подача
- в. передача
- г. приём

11. подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- а. 3 секунд
- б. 5 секунд
- в. 6 секунд

- г. 8 секунд
12. Завершите утверждение. В волейболе игрок, находящийся в 5 зоне, при переходе перемещается в зону № ___?
13. При каком счёте может закончиться игра в первой партии?
- а. 15:15
- б. 25:25
- в. 27:29
14. В каком году волейбол был признан олимпийским видом спорта?
- а. в 1956 г
- б. в 1957 г
- в. в 1960 г
- г. в 1965 г
15. В каком году волейбол вошёл в программу Олимпийских игр?
- а. в 1957г
- б. в 1964г
- в. в 1960г
- г. в 1956г
16. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в
- а. Канаде
- б. Японии
- в. США
- г. Германии
17. Кто является создателем игры волейбол?
- а. Уильям Морган
- б. Едмери Бери
- в. Анатолий Эйнгорн
- г. Ясуката Мацудаира

Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности учащихся

№ п/п	тема	Количество часов
1	Перемещения	8
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Верхняя прямая подача с 6 метров	4
5	Приём мяча	3
6	Подвижные игры, эстафеты	7
7	Физическая подготовка	в процессе занятия
8	Теоретические знания	в процессе занятия
	Итого	34

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Правила техники безопасности на занятиях в/б. Стойки игрока (исходные положения)	1	практика	
2.	Стойка игрока (исходные положения)	1	практика	https://ya.ru/video/preview/5886731186179002860
3.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	практика	https://ya.ru/video/preview/5886731186179002860
4.	Правила игры в в/б. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	практика	
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	практика	
6.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	практика	
7.	Игровое занятие	1	практика	
8.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	практика	
9.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	практика	

10.	Эстафеты с различными способами перемещений	1	практика	
11.	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	практика	
12.	Верхняя передача мяча над собой	1	практика	https://ya.ru/video/preview/3674268113259925
13.	Верхняя передача мяча над собой	1	практика	https://ya.ru/video/preview/6293189888211962881
14.	Игровое занятие.	1	практика	
15.	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1	практика	
16.	Верхняя передача мяча в парах	1	практика	https://ya.ru/video/preview/5885506536467877802
17.	Правила техники безопасности на занятиях в/б. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1	практика	
18.	Игровое занятие	1	практика	
19.	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1	практика	
20.	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	практика	https://ya.ru/video/preview/16019254237112267592 https://ya.ru/video/preview/3337734012730444014
21.	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	практика	
22.	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	практика	https://ya.ru/video/preview/13342055208209685078
23.	Игровое занятие	1	практика	
24.	Нижняя передача над собой	1	практика	https://ya.ru/video/preview/883263893628220025

25.	Нижняя передача над собой	1	практика	https://ya.ru/video/preview/17203338834873716029
26.	Нижняя передача над собой	1	практика	https://ya.ru/video/preview/10440908717149250409
27.	Игровое занятие	1	практика	
28.	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	практика	
29.	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	практика	
30.	Игровое занятие	1	практика	
31.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1	практика	
32.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1	практика	
33.	Учебная игра в мини-волейбол	1	практика	
34.	Учебная игра в мини-волейбол	1	практика	
ИТОГО:		34		