



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 8 класса

ВОЛЕЙБОЛ

Учитель: Пешехонова Е.Г.

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 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, 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

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 укрепления 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 курса

№ п/п	Контрольные испытания	высокий	средний	низкий
I	теория			
	Правила игры	17	14	9
II	Физическая подготовка			
	Челночный бег 3*10м	м. 8.0 д. 8.6	8.3 8.9	8.7 9.3
	Подъем туловища из положения лёжа на спине за 30сек.	м. 25 д. 20	23 18	21 16
	Прыжок в высоту с места в см.	м. 50 д. 45	45 40	35 30
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
	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	2	1

Тест по волейболу: «основные приёмы, термины»

- 1. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...**
 - а. на сомкнутые предплечья;
 - б. на раскрытые ладони;
 - в. на сомкнутые кулаки.
- 2. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**
 - а. нижняя передача мяча двумя руками;
 - б. нижняя передача одной рукой;

- в. верхняя передача двумя руками.
- 3. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**
- а. Сверху двумя руками.
 - б. Снизу двумя руками.
 - в. Одной рукой снизу.
- 4. Стойка волейболиста помогает игроку ...**
- а. быстро переместиться «под мяч»;
 - б. следить за полетом мяча;
 - в. выполнить нападающий удар.
- 5. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**
- а. на все пальцы обеих рук;
 - б. на три пальца и ладони рук;
 - в. на ладони;
 - г. на большой и указательный пальцы обеих рук
- 6. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**
- а. Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 - б. Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
 - в. Прием на все пальцы рук.
- 7. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**
- а. беговые упражнения;
 - б. упражнения с мячом;
 - в. силовые упражнения
- 8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**
- а. подача повторяется;
 - б. игра продолжается;
 - в. подача считается проигранной
- 9. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**
- а. прием игроком стойки волейболиста;
 - б. своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
 - в. своевременное сгибание и разгибание ног.
- 10. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**
- а. подача повторяется;
 - б. подача считается проигранной;
 - в. игра продолжается.
- 11. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?**
- а. игрок ударил несколько раз мячом об пол
 - б. заступил ногой пространство площадки
 - в. выполнил прыжок перед подачей
 - г. подачу подавал за 2 метра от площадки
- 12. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...**
- а. на уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
 - б. расстоянии 30-40 см выше головы;

в. уровне груди;

13. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

а. 1, 3, 7, 9;

б. 1, 2, 5, 7, 10;

в. 2, 4, 5, 6, 8.

14. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

а. Охлаждать поврежденный сустав.

б. Согревать поврежденный сустав.

в. Обратиться к врачу.

15. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а. Одно.

б. Два.

в. Три.

16. Какой подачи не существует?

а. Одной рукой снизу.

в. Верхней прямой.

б. Двумя руками снизу.

г. Верхней боковой.

17. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

а. ударить по мячу прямыми руками

б. подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

в. подойти под мяч и сыграть за счет ног

Примерное распределение учебного материала

№ п/п	тема	Количество 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	7
7	Физическая подготовка	в процессе занятия
8	Теоретические знания	в процессе занятия
	Итого	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. История возникновения волейбола. Правила игры в мини-волейбол, волейбол.	1	практика	
2.	Техника приема мяча.	1	практика	https://ya.ru/video/preview/5886731186179002860
3.	Стойка игрока, Перемещение, прием мяча двумя руками сверху.	1	практика	
4.	Прием мяча двумя руками снизу.	1	практика	https://ya.ru/video/preview/883263893628220025
5.	Прием мяча двумя руками снизу.	1	практика	https://ya.ru/video/preview/10440908717149250409
6.	Передачи мяча над собой.	1	практика	
7.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	практика	https://ya.ru/video/preview/6293189888211962881
8.	Нижняя прямая подача.	1	практика	https://ya.ru/video/preview/393376786687361530
9.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	практика	https://ya.ru/video/preview/8176460853755005128
10.	Верхняя прямая подача	1	практика	https://ya.ru/video/preview/16019254237112267592
11.	Верхняя прямая подача и верхний прием	1	практика	https://ya.ru/video/preview/13342055208209685078
12.	Боковая нижняя прямая подача	1	практика	https://ya.ru/video/preview/3662363162530092530

13.	Боковая нижняя прямая подача	1	практика	https://ya.ru/video/preview/3662363162530092530
14.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	практика	
15.	Прямой нападающий удар.	1	практика	https://ya.ru/video/preview/10306559553355946796 https://ya.ru/video/preview/14501636474654503846
16.	Нападение через 3-ю зону.	1	практика	
17.	Правила техники безопасности на занятиях в/б. Нападение через 2-ю зону	1	практика	
18.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	практика	
19.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	практика	
20.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	практика	
21.	Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1	практика	
22.	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	1	практика	
23.	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1	практика	
24.	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	1	практика	https://ya.ru/video/preview/92333652140461205
25.	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1	практика	

26.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1	практика	
27.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1	практика	
28.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1	практика	https://ya.ru/video/preview/5885506536467877802
29.	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1	практика	
30.	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1	практика	
31.	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	1	практика	
32.	Контрольные упражнения	1	практика	
33.	Соревнование в группах	1	практика	
34.	Соревнование в группах	1	практика	

ИТОГО:	34		
---------------	-----------	--	--