

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Национальная (татарская) гимназия  
имени Героя Советского Союза Г. Г. Рамаева»

Согласовано  
Зам. директора МОУ «НТГ» имени  
Героя Советского Союза Г. Г. Рамаева

*М.А. Шарипова*

Утверждаю  
Директор МОУ «НТГ» имени  
Героя Советского Союза Г. Г.  
Рамаева



*В.Р. Салихова*  
Приказ от 31.08.2022 № 323

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности «Волейбол»  
для обучающихся 7,8 класса  
2022/2023 учебный год

Составитель программы:  
Учитель физической культуры  
Ефимищев М. А.

Саратов  
2022

## РАЗДЕЛ I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ 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 обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися 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.

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 формированием следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. *Регулятивные УУД:*

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **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).

### 2. *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.

### 3. *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 обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для

жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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 обучающихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности «Волейбол»

обучающиеся **должны 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;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем 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 обучающихся 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, обучающиеся 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Волейбол» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей

(скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
  - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Теоретические занятия – в процессе занятий**

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, и их строение, функции и взаимодействие. Сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

## **Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

**Правила игры в волейбол.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-волейбола.

Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

**Основы техники и тактики игры.** Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы данного года). Единство техники и тактики игры.

## **Практические занятия – 34 часа**

### **Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами- лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах

(подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку

(веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки

### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 2 кг). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом, броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз— стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг)

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота-1,5-2м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократные выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на

амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (собственного подбрасывания)

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов. После поворотов и перемещений, после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота – многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча.

**Техника нападения. Действия без мяча.** *Перемещение и стойки:* сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами. **Действия с мячом:** передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки. Стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча - верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

**Техника защиты. Действия без мяча.** Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

**Действия с мячом.** *Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач)



*Командные действия.* Прием мяча подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.* Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

## **Волейбол.**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Подвижные игры.**

## **РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		7,8
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятия
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	
2.1	Спортивные игры (волейбол)	16
	Итого	34

№ п/п занятия	Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания
1	Эстафеты с элементами волейбола	1	Эстафеты с элементами волейбола, игровые задания
2	Учебная игра в волейбол	1	Учебная игра в волейбол, работа над ошибками
3	Подвижная игра «Пасовка волейболиста»	1	Игра «Пасовка волейболиста», выполнение игровых заданий
4	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	1	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч», подвижные игры с элементами волейбола

5	Встречные эстафеты. Соревнования по волейболу	1	Встречные эстафеты, двусторонняя игра с командой
6	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, приёмы и передачи
7	Учебная игра	1	Учебная игра в волейбол, работа по устранению ошибок
8	Стойка игрока, передвижения в стойке	1	Стойка игрока, передвижения в стойке, приёмы и передачи мяча
9	Передача мяча двумя руками	1	Передача мяча двумя руками, передачи – верхняя, верхняя в прыжке
10	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, приём одной рукой
11	Передвижения в стойке	1	Передвижения в стойке, тактические действия в нападении и защите
12	Нижняя прямая подача с 3-6 м	1	Нижняя прямая подача с 3-6 м, тактические действия индивидуальные. групповые
13	Учебная игра в волейбол	1	Двусторонняя игра в волейбол, тактические действия
14	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра. Гандбол. Правила игры	1	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра, тактические действия в нападении
15	Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи. Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1	Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке
16	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Лапта волейболиста»	1	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты, работа по устранению ошибок
17	Встречные и линейные эстафеты с передачами. Эстафеты.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд
	<b>2 полугодие</b>		
18	Техника игры в волейбол Игровые задания	1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, игровые задания
19	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/и с элементами в/б и баскетбола
20	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол, в стритбол
21	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.
22	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	Эстафеты. Игра в мини-волейбол, тактические действия в нападении и защите

23	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные	1	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия – индивидуальные, групповые, командные
24	Нападающий удар, техника игры	1	Нападающие удары: прямой, прямой с переводом
25	Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания	1	Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания
26	Блокирование. Эстафеты.	1	Блокирование. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.
27	Подачи и передачи мяча	1	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
28	Передача верхняя в прыжке	1	Передача верхняя в прыжке, верхняя. Работа над ошибками
29	Передвижения в стойке. Передача мяча.	1	Передвижения в стойке. Передача мяча – верхняя, верхняя в прыжке
30	Эстафеты. Игровые задания	1	Эстафеты. Игровые задания
31	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.	1	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.
32	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу	1	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу
33	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.
34	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра	1	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра

## **6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

**Материально-технические условия:** Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мяч набивной
8. Резиновые амортизаторы
9. Гантели различной массы
10. Мячи волейбольные

### **7. Планируемые результаты изучения:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в гимназии;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды гимназии.