

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Старо-Иштерьякская основная общеобразовательная школа» муниципального образования «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан



## Программа учебного курса

### «Волейбол»

*Направление:* спортивно-оздоровительное

*Класс:* 8

(срок реализации 1 год)

Составитель:

Хакимов Гамир Гайсинович

учитель физической культуры,

МБОУ «Старо-Иштерьякская ООШ»

первой квалификационной категории

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

### Введение

Рабочая программа курса «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:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

## **Актуальность программы.**

Целесообразность и **актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены личностно-ориентированный подходы. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

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

### **Задачи:**

#### **1.Образовательные:**

- совершенствование техники и тактики игры в волейбол;
- осуществлять помощь в судействе;
- применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

#### **2.Воспитательные:**

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

#### **3.Оздоровительные.**

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, и дозирования физических нагрузок;

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

**Социально педагогическая:**

- формирование общественно активной личности, способной реализовать себя в социуме.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными и индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Направление программы** - спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Время реализации программы – 1 год.

Количество воспитанников – 15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю 1ч, 34ч. в год.

**Тематический план**

№	Тема изучаемого раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Универсальные учебные действия
1.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4		3	<u>Познавательные УУД</u> - рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр; - контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
2.	Прямой нападающий удар	8	1	7	- <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы;
3.	Совершенствование верхней прямой подачи	6		6	- <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в

4.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4		4	зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.  <i>Коммуникативные УУД</i>
5.	Двусторонняя учебная игра	5		5	- работать в группе, умение общаться друг с другом;  - сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;
6.	Одиночное блокирование	4	1	3	- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение;  - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий;
7.	Страховка при блокировании	4	1	3	-управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать).
	Физическая подготовка в процессе занятия				<i>Регулятивные УУД</i>  - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;  - осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели.  <i>Личностные УУД</i>  - развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;  - сочувствия другим людям; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;  - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

	Судейская практика в процессе игры				<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоить технические действия игрока на площадке;</li> </ul>
	Итого:	34ч.	3	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять судейство игры;</li> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- организовывать совместные занятия по спортивным играм со сверстниками.</li> </ul>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Элементы содержания	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Раздел 1. Основы знаний - 1ч.</b>				
1	Основы знаний.  Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.  Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.	07.09.	
<b>Передачи мяча -5 ч.</b>				
2	Передача мяча сверху	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2 - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4	14.09.	
3	Передача мяча сверху	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	21.09.	
4	Передача мяча сверху	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	29.09.	
5	Передача мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках	05.10.	
6	Передача мяча снизу	Передача мяча снизу двумя руками: - в парах; - в стену.	12.10.	
<b>Верхняя прямая подача мяча -6ч.</b>				
7	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность.	19.10.	
8	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах	26.10.	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачу в правую и левую половину площадки</li> <li>- подачи на точность</li> </ul>		
9	Верхняя прямая подача мяча	<p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подачи в стену</li> <li>- подачи в парах</li> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачу в правую и левую половину площадки</li> <li>- подачи на точность</li> </ul>	09.11.	
10	Верхняя прямая подача мяча	<p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подачи в стену</li> <li>- подачи в парах</li> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачу в правую и левую половину площадки</li> <li>- подачи на точность</li> <li>- соревнования на большое количество подач в заданный участок</li> </ul>	16.11	
11	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебно –тренировочная игра.	23.11.	
12	Нижняя прямая подача мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подачи в парах</li> <li>-подачи через сетку</li> <li>-подачи по зонам</li> <li>-подачи на точность</li> <li>- последовательно в зоны 1,6,5,4,2</li> <li>- на партнёра, располагающегося в различных точках площадки</li> <li>- между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга</li> </ul>	30.11	
<b>Прямой нападающий удар -8ч.</b>				
13	Техника прямого нападающего удара	<p><b>Прямой нападающий удар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с места</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с разбега</li> <li>- в парах</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах</li> </ul>	07.12.	
14	Прямой нападающий удар	<p><b>Прямой нападающий удар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с места</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с разбега</li> <li>- в парах</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах</li> </ul>	14.12.	

15	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах	21.12.	
16	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча	28.12.	
17	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи	11.01.	
18	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи	18.01	
19	Техника прямого нападающего удара	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебно –тренировочная игра.	25.01	
20	Техника прямого нападающего удара	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар	01.02.	
<b>Прием мяча – 4ч.</b>				
21	Приёму мяча снизу двумя руками	Приёму мяча снизу двумя руками - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.	08.02.	

22	Прием мяча сверху двумя руками.	Прием мяча сверху двумя руками. - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.	15.02	
23	Приём мяча, отражённого сеткой	Приём мяча, отражённого сеткой: - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком - приём мячей после удара в сетку другим игроком	29.02.	
24		Отбивание кулаком через сетку.	14.03	
<b>Блокирование атакующих ударов -4ч.</b>				
25	Одиночное блокирование	Одиночное блокирование: - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон	30.03.	
26	Одиночное блокирование	Одиночное блокирование: - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон	04.04.	
27	Групповое блокирование	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	11.04	
28	Страховка при блокировании	Страховка при блокировании	18.04.	

	<b>Тактические игры -3 ч.</b>			
29	Тактические игры	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	25.04.	
30	Тактические игры	Групповые тактические действия в нападении, защите	10.05.	
31	Тактические игры	Командные тактические действия в нападении, защите	16.05	
	<b>Двухсторонняя учебная игра – 3ч.</b>			
32-34	<b>Двухсторонняя учебная игра</b>		23.05- 30.05.	
		<b>Судейская практика</b>		
	Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование групп, подготовка места проведения игры.		

## Тематическое планирование

8 классы 34ч.	Характеристика основных видов деятельности ученика
<p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация подачи мяч</li> <li>- подачи в стену</li> <li>- подачи в парах</li> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачу в правую и левую половину площадки</li> <li>- подачи на точность</li> <li>- соревнования на большое количество подач в заданный участок</li> </ul>	<p>Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.</p>
<p>Передача мяча через сетку в прыжке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега</li> <li>- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой</li> <li>- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега</li> </ul>	<p>Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.</p>
<p>Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация передачи мяча</li> <li>- в парах</li> <li>- в тройках</li> <li>- в четвёрках</li> <li>- передачи через сетку назад</li> <li>- передачи на точность в мишени, расположенные на стене</li> <li>- передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2</li> <li>- передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4</li> </ul>	<p>Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.</p>
<p>Приём мяча, отражённого сеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания</li> <li>- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком</li> <li>- приём мячей после удара в сетку другим игроком</li> </ul>	<p>Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.</p>
<p>Прямой нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с места</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с разбега</li> <li>- в парах</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах</li> <li>- нападающий удар через сетку</li> <li>- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча</li> <li>- нападающий удар через сетку с разных зон</li> </ul>	<p>Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.</p>

подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи	
Одиночное блокирование: - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.

### Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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 формирование 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, учить **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.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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 физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- 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.

**ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

**Технико-тактическая подготовка.**

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

**Формы учета знаний и умений, система контролируемых материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

№	Контрольные нормативы	Год

1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь.	15
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	15
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь.	15
5	Передачи над собой в круге, без потерь.	25
6	Подача (любая): из 6 попыток.	-
	из 10 попыток	7
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	4
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	5
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток.	4

### Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.
4. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г.
5. О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград : Учитель, 2011.- 251с.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

Лист согласования к документу № 18 от 01.09.2023  
Инициатор согласования: Хазипов А.М. Директор  
Согласование инициировано: 13.04.2024 11:02

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Хазипов А.М.		Подписано 13.04.2024 - 11:03	-