

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми  
Управление образования администрации МО МР "Усть-Вымский"  
МБОУ "СОШ" пст. Студенец

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ ( В.А.Игнатьева )  
Протокол №  
от "" г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ ( Е. А. Прошкина )  
Приказ №  
от "" г.

**Образовательная программа метапредметного курса внеурочной  
деятельности «Волейбол» для 5-8 классов среднего общего образования**

Разработчик:  
Федулова М.В.,  
учитель Технологии.

Студенец, 2022

## **Оглавление**

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика метапредметного курса внеурочной деятельности «Волейбол» .....	3
Цели изучения метапредметного курса внеурочной деятельности «Волейбол» .....	4
Место метапредметного курса внеурочной деятельности «Волейбол» в учебном плане.....	5
Структура и последовательность изучения метапредметного курса внеурочной деятельности «Волейбол» .....	5
5 класс.....	5
7 класс.....	5
8 класс.....	5
Планируемые результаты освоения метапредметного курса внеурочной деятельности «Волейбол» .....	14
Личностные результаты.....	15
Метапредметные результаты .....	16

## **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.Просвещение, 2010.

Срок реализации программы – 3 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 10-15 лет (5-8 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 108 часа в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

## **Общая характеристика метапредметного курса внеурочной деятельности**

### **«Волейбол»**

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

### **Цели изучения метапредметного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

Целью изучения метапредметного курса внеурочной деятельности «Волейбол» является:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической

культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы,

пропаганда ЗОЖ;

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи :

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту

движений, скоростно-силовые качества;

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

-воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование

учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- календарно-тематическое планирование;
- журнал учёта работы, посещаемости.

## **Место метапредметного курса внеурочной деятельности «Волейбол» в учебном плане**

Программа метапредметного курса внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на 3 года. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 10-15 лет (5-8 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 108 часа в год.

Темы планирования повторяются в каждом классе, но содержание программы расширяется и усложняется по годам обучения с учетом индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся.

### **Структура и последовательность изучения курсов**

класс	Разделы курсов	Кол-во учебных часов
5	«Теоретические занятия» «Практические занятия»	5 103
7	«Теоретические занятия» «Практические занятия»	5 103
8	«Теоретические занятия» «Практические занятия»	5 103

### **Структура и последовательность изучения метапредметного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

#### **Теоретические занятия – 5 ч.**

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **Практические занятия – 103 ч.**

#### **Общая физическая подготовка**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для туловища и шеи.

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Практические занятия по технике нападения**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

### **Практические занятия по технике защиты**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки

**Действия с мячом.** Приём мяча

Блокирование

### **Практические занятия по тактике нападения**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

### **Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.



## Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	35	45
5.	разбега (см)		
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за	5,0	6,0
	головы двумя руками: сидя (м),	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

## Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в	4
2.	зону 4	3
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	8
	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	

## Материально-техническое обеспечение

1. Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретичес- -кие	практичес- -кие
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-
3.	занимающихся	1	1	-
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
5.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	17	-	17
7.	Общая и специальная физическая подготовка	76	-	70
8.	Основы техники и тактики игры Учебные игры и соревнования	10		10
	Итого:	108	5	97

### Календарно-тематическое планирование

№№ занят ий	Вид программного материала	Кол- во часов	Дата план.	Дата факт.
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	04.09	
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1	05.09	

3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	06.09	
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1	11.09	
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1	12.09	
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	1	13.09	
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	18.09	
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	19.09	
9-10	Многokратная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	20.09 25.09	
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	26.09 27.09	
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2	02.10 03.10	
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2	04.10 09.10	
17-18	Сочетание способов перемещений.	2	10.10. 11.10	
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	16.10 17.10	
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	18.10 23.10	
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	24.10 25.10	
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	06.11 07.11	

27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	08.11 13.11	
29-30	Нижняя прямая подача.	2	14.11 15.11	
31-32	Выбор места для выполнения подачи.	2	20.11 21.11	
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2	22.11 27.11	
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	28.11 29.11	
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2	04.12 05.12	
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	06.12 11.12	
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	12.12 13.12	
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	18.12 19.12	
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2	20.12 25.12	
47-48	Верхняя прямая подача.	2	26.12 27.12	
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	09.01 10.01	
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	16.01 17.01	
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	18.01 22.01	
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2	23.01 24.01	

57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2	29.01 30.01	
59-60	Падения и перекаты после падения.	2	31.01 05.02	
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	06.02 07.02	
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2	12.02 19.02	
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2	20.02 21.02	
67-68	Чередование способов подач.	2	26.02 27.02	
69-70	Выбор места для выполнения нападающего удара	2	28.02 05.03	
71-72	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2	06.03 07.03	
73-74	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2	12.03 13.03	
75-76	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2	14.03 19.03	
77-78	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2	20.03 21.03	
79-80	Передача двумя руками в прыжке.	2	02.04 03.04	
81-82	Чередование способов подач.	2	04.04 09.04	
83-84	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2	10.04 11.04	
85-86	Выбор места при блокировании.	2	16.04 17.04	
87-88	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2	18.04 23.04	
89-90	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2	24.04 25.04	
90-91	Подача мяча в заданную зону.	2	30.04 02.05	
92-93	Выбор места при страховке партнера,	2	03.05	

	принимающего мяч.		07.05	
94-95	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2	08.05 10.05	
96-97	Нападающий удар с задней линии.	2	14.05 15.05	
98-99	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2	16.05 21.05	
100	Сдача контрольных нормативов.	1		
101-108	Учебная игра.	2		

### **Планируемые результаты освоения метапредметного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

После освоения программы обучающиеся должны  
знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ уметь:

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по волейболу;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

✓ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Личностные результаты**

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической

культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений, обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.



В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

