

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Харовская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Василия Прокатова»

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
протокол №1 от 29.08.2023 года

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора МБОУ  
«Харовская СОШ имени  
В.Прокатова» №584 от 29.08.2023



## **ПРОГРАММА**

### **КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **«Волейбол»**

Срок реализации программы – 1 год.

возраст 13-15 лет.

Составитель:  
Косарев Олег Геннадьевич,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

г. Харовск  
2023 год.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	
3. Тематическое планирование.....	

## Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).
- 2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- 3.Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО-2021)
- 4.Приказ Министерства Просвещения РФ от 12 августа 2022 г. N 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки российской федерации от 17 мая 2012 г. N 413»;
- 5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- 6.Приказ Минпросвещения РФ от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- 7.Приказ Минпросвещения РФ от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- 8.Приказ Минпросвещения РФ от 16.11.2022 года № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального образования»;
- 9.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
10. Письмо Минпросвещения РФ от 5 июля 2022 г. п тв-1290/03 «О направлении методических рекомендаций».
11. Положение о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Харовская СОШ имени В.Прокатова» (приказ № 321 от 04.04.2019 года).

**1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

<b>Программный материал</b>	<b>Номера занятий</b>	<b>Номера занятий, на которых происходит повторение.</b>
I Теоретическая подготовка	17,24, 55,60	4,7,11,20,25,33,36,40,41,44,45,48,49,52,56,57,58
II Физическая подготовка	2,3,5,6,18,19,22,23	
III Техническая подготовка		
1. Техника нападения		
<b>Действия без мяча</b> Перемещение и стойки:	4	7
Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.	4	7
Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед.	4	7
	4,11	
Перемещения приставными шагами спиной вперед.	7,11	15,20,62
	20,48	53,58
Двойной шаг назад, вправо, влево. Остановка прыжком.	36,37	40,45,48
Прыжки.	2,5,27,29	
Сочетание способов перемещений		
Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.	7,11,15,20	21,32,33,36,37,49,63
<b>Действия с мячом</b> Передача мяча:		
Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная	12,13	25,26

передача, передача в треугольнике.	13	29, 30
Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара..	26,27,33	44,46
Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	20,21,46,52	25,32,53,54,55
Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).	40,41	45,48,52
Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.	21,22,23,27,30,57,58	45,46,47,51,52,60
Подача мяча:	29,30,31,	32,33,34,35,36,37,
Подача нижняя прямая.	50,52,53	51,54,55,56
Подача верхняя прямая.		
Нападающие удары:		
Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой, нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, по мячу, установленному в держателе, нападающий удар с разбега через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	4	7
Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	4	7
2. Техника защиты.	4	7
<b>Действия без мяча</b>	7	15
Перемещения и стойки:	7,11	15
Стартовая стойка		

(исходные положения) в сочетании с перемещениями.	47,48,49	51,52,53
Ходьба и бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед.	22,23,24	42,43,44
Перемещение приставными шагами спиной вперед.	12,14,16	17,19,20
Скачок назад, право, влево.		
Остановка прыжком.	21,25,32,33	36,37,40,44,45,53,57,58,65,66
Падения и перекаты после падений.	24,25,26	33,34,35,36
Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.	44,45,48	53,57,58,65,66
Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.	13,14,15	44,45,46,57
<b>Действия с мячом</b>		
Прием мяча:		
Прием мяча сверху двумя руками.		
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 3 и 2.	19,20,21,22	39,40,41,44
Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.	33,36	41,64
	12,17	35
Блокирование:	19,22	
Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.		

IV Тактическая подготовка.	14,15	31,43,50
1. Тактика нападения.	27,28,33	35,46,55,64
<b>Индивидуальные действия</b> Выбор места:		
Для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению	23,27,46	26,41,44
Для выполнения подачи (верхней прямой).	20,21	48
Для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоны 4 и 2).		
При действиях с мячом:		
Чередование способов подач (нижних и верхней прямой)	11,14	29,33,41,47
Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке).	15,28,29	48,49,51,55,71
Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.	14,17,22	49
Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.	10,11	26,34,37
<b>Групповые действия</b> Взаимодействие игроков передачей линии:		
При первой передачи: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	35,37,50,52	42,45,58,69,
Игрока зоны 3 с игроком зоны 4.		

При второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	39,43,50,52	42,50
Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).	45,51	58,63
Игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач).		
<b>Командные действия</b>	20,27	45,55
Система игры со второй передачи игрока передней линии:	35,49	65
Прием нижних и верхней прямой подач и первая в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.	16,17	60
Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.	17,18	47
Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной.	21,22	45
2. Тактика защиты.	15,18	
<b>Индивидуальные действия</b>	16,17	34,50
Выбор места:		
При приеме нижней и верхней подач.	30,31	34
Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.	17,18,19	



<p>При страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи. При действиях с мячом:</p> <p>Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).</p> <p><b>Групповые действия</b></p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи и др.:</p> <p>Игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2. Игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5 и 3.</p> <p><b>Командные действия</b> Прием подачи:</p> <p>Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 оттянут назад.</p> <p>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.</p> <p>Системы игры:</p> <p>Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением</p>	<p>16,18</p>	<p>27 14,29,49</p> <p>16,20,24,46,48,50,72 8,12,66,70</p>
--	--------------	---

<p>групповых действий.</p> <p>V Интегральная подготовка</p> <p>Система переключений</p> <p>Игровые тренировки (мини - волейбол, учебно -тренировочные, контрольные и товарищеские игры).</p> <p>VI Зачеты.</p> <p>VII Контрольные испытания.</p>		
--	--	--

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения курса внеурочной деятельности по программе «Волейбол» при получении основного общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых

познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты**

#### **1. Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы поставленных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с поставленной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения поставленных задачи;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

#### **Коммуникативные УУД**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять

роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

**Предметные результаты:**

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения, правила игры в волейбол

**3. Тематическое планирование программы «Волейбол»**

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	0	Вводный инструктаж, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общая физическая подготовка	8	1	7	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	14	2	12	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	22	6	16	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	18	8	10	
6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	3	0	3	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7	Зачеты, контрольные испытания	3	0	3	Участие в соревнованиях (школьных, районных)
	<b>Итого часов</b>	<b>72</b>	<b>21</b>	<b>51</b>	