

Администрация г. Улан-Удэ Комитет по образованию  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 23 г. Улан-Удэ»

<p>«Согласовано» Руководитель МО <i>Н.С. Дампилова</i> «<u>04</u>» <u>06</u> 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по УВР <i>Т.К. Байковой</i> «<u>04</u>» <u>06</u> 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <i>Л.И. Горбова</i> Приказ № <u>500</u> от «<u>04</u>» <u>06</u> 2023 г.</p> 
--	---	--

**Рабочая программа**  
внеурочной деятельности  
мини волейбол  
для 6-9 классов  
на 2023/2024 учебный год

Составитель: учитель физической  
культуры Андреевский В.Н.

Улан – Удэ  
2023 г.

## **I. Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мини волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах.

Чтобы играть в мини волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия мини 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 мини 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 мини волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению мини волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в мини 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);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Мини волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Мини волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация мини волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям мини волейболом;
- обучение технике и тактике игры в мини волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями

ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Мини волейбол» предназначена для обучающихся 6–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Воспитательная работа.

В программе секции ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества. При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для

здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки мини волейболиста: техникой, тактикой или физической
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в мини волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Мини волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### 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 «Мини 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 «Мини 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.

## II. Учебно-тематический план курса «Мини волейбол»

### Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

### Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

### Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

### Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	7
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

## Календарно-тематическое планирование

### 6 КЛАСС

№	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	Устное с применением медиа устройств	2	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Практические занятия	1	
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Практические занятия	2	
6	Двусторонняя учебная игра.	Игра	1	
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Практические занятия	3	
10	Проведение соревнований	Игра	1	
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	Практические занятия	2	
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	Практические занятия	1	
14	Игры, развивающие физические способности.	Игра	1	
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	Практические занятия	1	
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	Практические занятия	2	
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	Практические занятия	2	
20	Двусторонняя учебная игра.	Игра	1	
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Практические занятия	1	
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	Практические занятия	3	
25	Проведение соревнований	Игра	1	
26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	Устное и практическое занятие	3	
29	Игры, развивающие физические способности.	Игра	1	

30-32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Устное и практическое занятие	3	
33	Двусторонняя учебная игра.	Игра	1	
34	Проведение соревнований.	Игра	2	

## 7 КЛАСС

№	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения
1	Совершенствование стойк игрока.	Практическое занятие	1	
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Практические занятия	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	Игра	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Практические занятия	1	
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	Практические занятия	2	
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	Практические занятия	1	
8	Проведение соревнований	Игра	1	
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	Практические занятия	1	
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	Практические занятия	1	
11-13	Закрепление верхней прямой подачи.	Практические занятия	3	
14	Двусторонняя учебная игра.	Игра	1	
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Практические занятия	2	
16-17	Закрепление прямого нападающего удара.	Практические занятия	1	
18-19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	Практические занятия	2	
20	Проведение соревнований	Игра	1	
21-22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	Практические занятия	2	

23	Игры, развивающие физические способности.	Игра	1	
24-25	Закрепление одиночного блокирования.	Практические занятия	2	
26-27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	Устное и практическое занятие	2	
28-29	Закрепление страховки при блокировании.	Практические занятия	2	
30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Практические занятия	2	
32-33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	Устное с применением медиа устройств	3	
34	Проведение внутри школьных соревнований.	Игра	1	

### 8 КЛАСС

№	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения
1	Совершенствование стоек игрока.	Практические занятия	1	
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Практические занятия	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	Игра	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Практические занятия	1	
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	Практические занятия	2	
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	Практические занятия	1	
8	Проведение соревнований	Игра	1	
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	Практические занятия	1	
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	Игра	1	
11-13	Закрепление верхней прямой подачи.	Практические занятия	3	
14	Двусторонняя учебная игра.	Игра	1	
15	Развитие скоростных,	Практические	1	

	скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	занятия		
16-17	Закрепление прямого нападающего удара.	Практические занятия	2	
18-19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	Практические занятия	2	
20	Проведение соревнований	Игра	1	
21-22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	Практические занятия	2	
23	Игры, развивающие физические способности.	Игра	1	
24-25	Закрепление одиночного блокирования.	Практические занятия	2	
26-27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	Устное и практическое занятие	2	
28-29	Закрепление страховки при блокировании.	Практические занятия	2	
30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Практические занятия	2	
32-33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	Устное с применением медиа устройств	2	
34	Проведение внутри школьных соревнований.	Игра	1	

## 9 КЛАСС

№	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения
1	Совершенствование стоек игрока.	Практические занятия	1	
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Практические занятия	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	Игра	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Практические занятия	1	
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	Практические занятия	2	

7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	Практические занятия	1	
8	Проведение соревнований	Игра	1	
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	Практические занятия	1	
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	Игра	1	
11-13	Закрепление верхней прямой подачи.	Практические занятия	3	
14	Двусторонняя учебная игра.	Игра	1	
15-16	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Практические занятия	2	
17	Закрепление прямого нападающего удара.	Практические занятия	1	
18-19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	Практические занятия	2	
20	Проведение соревнований	Игра	1	
21-22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	Практические занятия	2	
23	Игры, развивающие физические способности.	Игра	1	
24-25	Закрепление одиночного блокирования.	Практические занятия	2	
26-27	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	Устное и практическое занятие	2	
28-29	Закрепление страховки при блокировании.	Практические занятия	2	
30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Практические занятия	2	
32-33	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	Устное с применением медиа устройств	2	
34	Проведение внутри школьных соревнований.	Игра	1	

## Учебно – методическая литература

- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
- Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.
- Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2011