

Приложение \_\_\_\_ к основной общеобразовательной программе  
Основного общего образования,  
утвержденной приказом директора  
МБОУ «Тельмановская СОШ»  
От \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ № \_\_\_\_ - ОД

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тельмановская средняя общеобразовательная школа»

## **Рабочая программа**

Курса внеурочной деятельности

**«ВОЛЕЙБОЛ – ЧАСТИЧКА МОЕЙ ЖИЗНИ!»**

Для учащихся 6-9 классов

Составила:  
Учитель физической культуры  
Шако Ирина Андреевна

2022 – 2023 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности для учащихся составлена на основе примерной программы для учащихся 6-9 классов с углубленным изучением предмета «Физическая культура» под редакцией В.И.Ляха.

Программа предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки, укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой; подготовку и выполнение нормативов комплекса физической подготовленности; организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов).

### **Проектная деятельность в волейболе**

**Актуальность** проектной деятельности сегодня осознается всеми. ФГОС нового поколения требует использования в образовательном процессе технологий деятельностного типа, методы проектно-исследовательской деятельности определены как одно из условий реализации основной образовательной программы основного общего образования. Современные развивающие программы среднего образования включают проектную деятельность в содержание различных курсов и внеурочной деятельности.

**Проект** – это самостоятельная творческая работа, от идеи до её воплощения выполненная под руководством учителя. С проектом как видом работы учащиеся знакомятся на уроке, но выполнение его осуществляется и во внеурочное время.

Проектная деятельность решает следующие задачи:

#### **1. Формирование позитивной самооценки, самоуважения -**

выработка нравственных убеждений, привычек, других сторон личности, характеризующих нравственно-волевые качества человека для достижения эталонов физического развития.

#### **2. Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве -**

умения вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;

#### **3. Формирование способности к организации проектной деятельности и управлению ею -**

✓ знакомство учащихся с методами исследования

- ✓ умение ставить цель и формулировать конкретные задачи для ее достижения
- ✓ выработка умения выбирать конкретные методы в собственном исследовании
- ✓ формирование умения самостоятельно планировать, подбирать необходимые упражнения, проводить исследования
- ✓ умение делать выводы и ставить новые задачи

#### **4. Формирование умения работать с полученной информацией-**

- ✓ сбор информации
- ✓ обработка данных
- ✓ систематизация и использование
- ✓ практика

#### **5. Формирование умения ИКТ-технологий -**

- ✓ оформление проекта
- ✓ презентации к проекту
- ✓ использование диаграмм, таблиц, схем

**Результат** проектной деятельности – лично или общественно значимый продукт:

##### *1. изделие:*

- ✓ комплекс упражнений в рисунках,
- ✓ фотоальбом, коллаж
- ✓ оформление стендов, выставок
- ✓ олимпийская игрушка, костюм, эмблема и символ команды или турнира

##### *2. информация:*

- ✓ доклад, сообщение
- ✓ реферат
- ✓ мультимедийная презентация
- ✓ видеоролик

##### *3. комплексная работа:*

- ✓ турнир,
- ✓ организаторская и командная деятельность

**Темы** проектов могут быть следующих направлений:

##### *1. спорт*

- ✓ история возникновения, развития игры волейбол
  - ✓ знаменитые спортсмены (мира, страны, области, города, спортивные династии, первооткрыватели, чемпионы и т.д.)
  - ✓ почему я выбрал этот вид спорта
2. *развитие физических качеств в игре* (координация, скорость, выносливость)
- ✓ понятие о физических качествах
  - ✓ сенситивные возраста развития
  - ✓ методы развития физических качеств
3. *ЗОЖ*
- ✓ три составляющих здоровья
  - ✓ режим дня
  - ✓ правильное питание
  - ✓ спортивные праздники

Выполнение проекта складывается из трёх **этапов**:

1. разработка проекта,
2. практическая реализация проекта,
3. защита проекта.

Наиболее трудоёмким компонентом проектной деятельности является *первый этап* – интеллектуальный поиск. При его организации основное внимание уделяется наиболее существенной части – мысленному прогнозированию, созданию замысла (относительно возможного устройства изделия в целом или его части, относительно формы, цвета, материала, способов соединения деталей изделия и т.п.) в строгом соответствии с поставленной целью (требованиями). В процессе поиска необходимой информации ученики доступные источники информации, расспрашивают взрослых по теме проекта. Здесь же разрабатывается вся необходимая документация (рисунки, эскизы, простейшие чертежи), подбираются материалы и инструменты.

*Второй этап* работы – это материализация проектного замысла в вещественном виде с внесением необходимых корректировок или практическая деятельность практически (социально)значимого характера.

Главная цель *защиты* проектной работы – аргументированный анализ полученного результата и доказательство его соответствия поставленной цели или требованиям, поэтому основным критерием успешности выполненного проекта является соблюдение в изделии (деятельности) требований или условий, которые были выдвинуты в начале работы. Ученики делают сообщение о проделанной работе, а учитель, руководя процедурой защиты проектов, особо следит за соблюдением доброжелательности, тактичности, проявлением у детей внимательного отношения к идеям и творчеству других.

Проектная деятельность является добровольной и предусматривает участие в ней всех учащихся как с низкими, так и с высокими результатами в спортивной области.

### **Заключение**

Проектная деятельность во внеурочной деятельности позволяет реализовать требования к результатам освоения образовательной программы по ФГОС, которые предусматривают развитие личностных, метапредметных и предметных умений. В процессе занятий формируется понимание роли и значение спорта в формировании личностных качеств, в активной включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; организации самостоятельных систематических занятий спортом с соблюдением правил техники безопасности: умение осмыслить задачу, умение отвечать на вопросы, умение самостоятельно изобретать способ действия, умение находить варианты решения проблемы, умение взаимодействовать с любым партнером, умение отстаивать свою точку зрения, презентационные навыки, умение уверенно держать себя во время выступления.

Педагог (тренер) по физической культуре выступает как организатор детской двигательной деятельности, он источник информации, консультант, эксперт. Он – основной руководитель проекта и последующей исследовательской, игровой, художественной, практико-ориентированной деятельности, координатор индивидуальных и групповых усилий детей в решении проблемы.

Метод проектов – это один из методов, который позволяет ставить ученика в позицию активного деятеля, раскрывать его потенциальные возможности, развивать его личное своеобразие, стимулировать поиск новых знаний. Метод проектов является одним из наиболее эффективных, гибких и универсальных методов обучения. Так же во время проектной деятельности, ребята осваивали навыки, развивали физические качества, для более ясного и понятного освоения материала и дети показывали свое отношение не только в теории, но и в практике.

Ребята развивали качества личности такие как:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране

### **Ожидаемые результаты от практики**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

#### Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Правила игры в волейбол
- Тактические приемы в волейболе

#### Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста, волейболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

### **Учебно-тематический план**

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов	
			теория	практика
1	Основы проектной деятельности	10	5	5
2	Работа над проектом	40	6	36
3	Тренировка и практика игры	94	2	92
4	итог	144		

--	--	--	--	--

**Календарно – тематическое планирование  
на 2022-2023 учебный год.**

№ занятия	Тема занятия	Форма поведения занятий	Кол-во часов	Дата План.	Дата Факт.
1	От проблемы к цели	Беседа	2	5.09	
2	Подготовка к публичному выступлению. Публичное выступление..	Проектная деятельность	4	6.09. 12.09	
3	Инструктаж по ТБ. Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер -Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	практика	2	13.09	
4	ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника защиты Подвижные игры с элементами волейбола.	практика	2	19.09	
5	ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника нападения Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	практика	2	20.09	
6	Техника защиты. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу. СФП. Стойки в сочетании с перемещениями.	практика	2	26.09	
7	Техника нападения. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	практика	2	27.09	
8	Презентация продукта	Проектная деятельность	4	03.10 04.10	

		ть			
9	Выявление возможных проблем, определение, конкретизация целей.	Проектная деятельность	2	10.10	
10	Развитие скоростно-силовой выносливости. Техника защиты. Перемещения и стойки.	практика	2	11.10	
11	Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Техника защиты	практика	2	17.10	
12	Прием снизу двумя руками. Техника нападения Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	практика	2	18.10	
13	Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2	практика	2	24.10	
14	ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	практика	2	25.10	
15	Работа над проектом по теме «Развитие волейбола».	Проектная деятельность	4	07.11 08.11	
16	Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Техника защиты. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	практика	4	14.11- 15.11	
18	Теория. Правила соревнований. Основы техники и тактики	Проектная деятельность	2	21.11	
19	Работа над проектом по теме «Развитие волейбола».	Проектная деятельность	4	22.11 28.11	
20	Работа над проектом по теме «Развитие волейбола».	Проектная деятельность	6	29.11 05.12 06.12	
21	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Техника защиты. Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	практика	2	12.12	



22	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. ОФП	практика	2	13.12	
23	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи. Тактика защиты. Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи.	практика	2	19.12	
24	Работа над проектом по теме «Великие волейболисты разной эпохи»	Проектная деятельность	4	20.12 26.12	
25	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Техника защиты. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	практика	2	27.12	
26	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств	практика	2	09.01	
27	СФП Челночный бег с изменением направления. Из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	практика	2	10.01	
28	ОФП Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. Комплекс ОРУ с отягощением.	практика	2	16.01	
29	Работа над проектом по теме «Великие волейболисты разной эпохи»	Проектная деятельность	4	17.01 23.01	
30	ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекуты в группировке из различных положений.	практика	2	24.01	
31	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	практика	2	30.01	
32	Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	практика	2	31.01	

33	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара	практика	2	06.02	
34	Работа над проектом по теме «Великие волейболисты разной эпохи»	Проектная деятельность	4	07.02 13.02	
35	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	практика	2	14.02	
36	Тактика защиты. Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	практика	2	20.02	
37	Судейская практика Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	практика	2	21.02	
38	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	практика	2	27.02	
39	Работа над проектом по теме «Волейбол – мой выбор»	Проектная деятельность	4	28.02 06.03	
40	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	практика	2	07.03	
41	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Поддача мяча. Передачи мяча. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	практика	2	13.03	
42	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	практика	2	14.03	
43	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	практика	2	20.03	
44	Работа над проектом по теме «Волейбол – мой выбор»	Проектная деятельность	4	21.03 27.03	
45	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа	практика	2	03.04	

	приема мяча от соперника – сверху или снизу.				
46	Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	практика	2	04.04	
47	ОФП Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	практика	2	10.04	
48	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	практика	2	11.04	
49	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	практика	2	17.04	
50	ОФП Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	практика	2	18.04	
51	Работа над проектом по теме «Волейбол – мой выбор»	Проектная деятельность	4	24.04 25.04	
52	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	практика	2	02.05	
53	Контрольные испытания Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	практика	2	15.05	
54	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	практика	2	16.05	
55	Фестиваль проектов	Проектная деятельность	2	22.05	
56	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	практика	2	23.05	
57	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	практика	2	29.05	

58	Игра волейбол	практика	2	30.05	

Список литературы:

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2021
2. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г
3. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
5. Официальные правила игры в волейбол.

