


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 С УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
технического, эстетического цикла  
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директором МАОУ СОШ № 10  
От 30.08.2024 № 336-О



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**Волейбол**

Спортивно-оздоровительное направление

**9-11 класс**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» реализует спортивно-оздоровительное направление. Предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 9-11 классах. Данная программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 15-17 лет. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

- Цель программы - формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Режим занятий: 132 часов, 2 раза в неделю – по 2 академическому часу.

## Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Результаты освоения курса 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;

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):

**Регулятивные УУД:**

*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

*проговаривать* последовательность действий;

уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

**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.

**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, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

Программой предусматриваются следующие **формы** проведения занятий:

– беседа;

– лекция с демонстрацией на экране видеолекций по изучаемому материалу;

- практическая работа с совместным выполнением проблемных видеоупражнений для проверки усвоения учащимися изучаемого материала;
- практическая, самостоятельная работа по выполнению упражнений;
- соревнования.

**Виды** внеурочной деятельности:

- игровая;
- познавательная;
- досугово-развлекательная;
- спортивно-соревновательная.

### Календарно-тематическое планирование

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	История развития волейбола.	В процессе занятий		
	Гигиена спортсмена и закаливание.			
	Места занятий, их оборудование и подготовка.			
	Техника безопасности во время занятий волейболом.			
	Ознакомление с правилами соревнований.			
1-2	Техника безопасности во время занятий волейболом. Техника перемещения	2ч.		
3-4	История развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	2ч.		
5-6	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2ч.		
7-8	Места занятий, их оборудование и подготовка. Техника верхней и нижней передачи мяча	2ч.		
9-10	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2ч.		
11-12	Техника верхней и нижней передачи мяча	2ч.		
13-14	Техника упражнений на выносливость. Техника верхней передачи мяча	2ч.		
15-16	Техника упражнений на выносливость. Техника нижней передачи мяча	2ч.		
17-18	Техника упражнений на выносливость.	2ч.		

	Эстафеты с различными способами перемещений			
19-20	Первая передача мяча сверху двумя руками. Комбинация из перемещения в стойку	2ч.		
21-22	Первая передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование верхней передачи мяча над собой	2ч.		
23-24	Верхняя передача мяча над собой. Игровое занятие.	2ч.		
25-26	Разучивание верхней и нижней передачи мяча у стены	2ч.		
27-28	Тактическая подготовка. Техника владения мячом в движении	2ч.		
29-30	Техника владения мячом в движении	2ч.		
31-32- 33-34	Групповое и одиночное блокирование Верхняя и нижняя передача мяча в парах	4ч.		
35-36	Групповое и одиночное блокирование	2ч.		
37-38	Верхняя и нижняя передача мяча в парах	2ч.		
39-40	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку	2ч.		
41-42	Техника владения мячом.	2ч.		
43-44	Совершенствование верхней и нижней передачи	2ч.		
45-46	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки.	2ч.		
47-48	Совершенствование техники нижней прямой подачи	2ч.		
49-50- 51-52	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи. Совершенствование техники перемещения	4ч.		
53-54 -55-56	Совершенствование техники перемещения волейболиста. Одиночное и групповое блокирование	4ч.		
57-58	Ознакомление с правилами игры в волейбол. Тактическая подготовка	2ч.		
59-60	Совершенствование верхней прямой подачи с середины площадки	2ч.		
61-62	Тактическая подготовка	2ч.		
63-64	Развитие выносливости. Гигиена спортсмена и закаливание	2ч.		
65-66	Развитие выносливости. Командные действия в нападении и защите	2ч.		
67-68	Развитие выносливости	2ч.		
69-70	Короткая и длинная передача двумя руками	4ч.		

71-72	Учебно-тренировочные игры			
73-74	Командные действия в нападении и защите	2ч.		
75-76	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки.	2ч.		
77-78	Короткая и длинная передача двумя руками Учебно-тренировочные игры	2ч.		
79-80	Совершенствование техники нижней прямой и верхней подачи мяча	2ч.		
81-82	Развитие физических качеств необходимых для приёма и передачи мяча	2ч.		
83-84	Групповое и одиночное блокирование Верхняя и нижняя передача мяча в парах	2ч.		
85-86	Групповое и одиночное блокирование	2ч.		
87-88	Совершенствование техники нападающего удара	4ч.		
89-90	Командные действия в нападении и защите			
91-92	Совершенствование верхней прямой подачи	4ч.		
93-94				
95-96	Чередование способов передач и приема	2ч.		
97-98	Техника безопасности во время занятий волейболом. Практическая подготовка	2ч.		
99-100	Имитация нападающего удара обманное движение	2ч.		
101-102	Прием мяча снизу от сетки	2ч.		
103-104	Практическая подготовка. Тактика игры	2ч.		
105-106	Практическая подготовка. Командные игры	2ч.		
107-108	Интегральная подготовка Учебно-тренировочные игры	2ч.		
109-110	Практическая подготовка. Учебно-тренировочные игры	2ч.		
111-112	Интегральная подготовка Учебно-тренировочные игры	2ч.		
113-	Интегральная подготовка	2ч.		

114	Подача мяча в различные зоны			
115-	Ознакомление с правилами соревнований, разминка	2ч.		
116	Игра в волейбол 2х2			
117-	Учебно-тренировочные игры.	2ч.		
118	Совершенствование техники игры в волейбол			
119-	Игра в волейбол 3х3	2ч.		
120	Практическая подготовка.			
121-	Учебно-тренировочные игры	2ч.		
122	Практическая подготовка.			
123-	Подача и приём мяча в парах.	2ч.		
124	Взаимодействие игроков передней и задней линии			
125-	Учебно-тренировочные игры	2ч.		
126	Практическая подготовка.			
127-	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии	2ч.		
128				
129-	Учебно-тренировочные игры	2ч.		
130	Взаимодействие игроков передней и задней линии			
131-	Чередование способов подач мяча	2ч.		
132	Игра в волейбол			



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582784

Владелец Пророк Светлана Владимировна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025