

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 30.08.2023 года

Утверждаю  
Директор МАОУ «СОШ № 9»  
М.И. Макаров  
Приказ № 732/О от 30.08.2023г.



Приложение к основной образовательной программе  
основного и среднего общего образования  
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
для обучающихся 8 – 11 классов**

## **Содержание программы**

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения программы внеурочной деятельности.
3. Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
4. Тематическое планирование.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в рамках «Внеурочной деятельности» по спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Составлена на основе программы В.И. Лях «Физическая культура, 8-11 классы». Рабочая программа предназначена для изучения учебного курса «Волейбол» в 8-11 классах МАОУ «СОШ № 9» с открытым набором обучающихся из 7 классов.

Содержание данной учебной программы реализует принципы и задачи основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ № 9» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Данная программа предполагает использование следующих учебно-методических материалов:

1. В.С.Кузнецов; Г.А.Колодницкий, Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. М, «Просвещение»

2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение

3.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение

Учебный курс, курса внеурочной деятельности «Волейбол» реализуется с 8 по 11 класс с открытым набором обучающихся из 7 классов юноши, 136 часов в год, три раза по 2 часа в неделю.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее.

*Цель* внеурочных занятий по волейболу состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

*Задачи:*

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам двигательных действий
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

### Результаты освоения программы внеурочной деятельности

*Личностные результаты:*

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты:*

*Познавательные:*

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

*Регулятивные:*

- самостоятельно планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общую цель и пути ее достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимоконтроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

*Коммуникативные:*

- взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничать и кооперироваться;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в команде

*Предметные результаты:*

- характеристика современных форм построения занятий по волейболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;

- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств;
- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществлять контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определять уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.
- элементы волейбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами волейбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастная динамика физической подготовленности.

### **Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### *1. Теоретическая подготовка (6 ч.)*

Физическая культура и спорт в России. Основные понятия физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и саморазвитие.

История развития волейбола. Родина волейбола. Первые правила волейбола. Этапы развития игры.

Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание. Самоконтроль. Самомассаж. Средства восстановления

<b>Формы внеурочной деятельности</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов.	Просмотр видеороликов об истории волейбола, о волейболе. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха

#### *2. Физическая подготовка (30 ч.)*

##### Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: обучение строевым упражнениям, выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем и т.д. на основе школьного программного материала.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения: группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения: ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.

Подвижные игры: "Салки". "Охотники и утки". "Эстафета с прыжками". «Мини-волейбол» и др.

<b>Формы внеурочной деятельности</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Спортивная игра	Просмотр видеороликов об основных общеразвивающих упражнениях. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, для развития гибкости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

#### Специальная подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий: бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

<b>Формы внеурочной деятельности</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Спортивная игра	Просмотр видеороликов об основных общеразвивающих упражнениях. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, для развития гибкости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

### 3. Техническая подготовка (40 ч.)

Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.

Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. Прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

<b>Формы внеурочной деятельности</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Спортивная игра	Просмотр видеороликов о технике игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями

### 4. Тактическая подготовка (40 ч.)

Тактика нападения. Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

<b>Формы внеурочной деятельности</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Спортивная игра	Просмотр видеороликов о тактике игры в баскетбол. Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями

### 5. Участие в соревнованиях по волейболу (18 ч.)

Участие в общешкольных соревнованиях по волейболу. Анализ соревнований. Участие в городских соревнованиях по волейболу. Анализ соревнований.

<b>Формы внеурочной деятельности</b>	<b>Виды внеурочной деятельности</b>
--------------------------------------	-------------------------------------

Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная. Инструктаж во время проведения соревнований педагога, просмотр видеороликов.	Просмотр видеороликов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований по волейболу. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Соблюдают правила безопасности. Анализируют свои результаты.
--	--

#### 6. Тестирование (2 ч.)

Прохождение различных тестов по ОФП и волейболу

Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Беседа. Индивидуальная работа. Инструктаж во время проведения тестирования. Контроль	Просмотр видеороликов о тестах по физической, специальной подготовке волейболиста. Описывают технику специальных упражнений. Сдают тестирование. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Волейбол» 8 – 11 классы, 136 часов

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>30</b>
2.1	Общая подготовка	<b>15</b>
	Строевые упражнения	2
	Общеразвивающие упражнения	3
	Акробатические упражнения	2
	Легкоатлетические упражнения	3
	Подвижные игры	5
2.2	<b>Специальная подготовка</b>	<b>15</b>
	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий	5
	Упражнения для развития прыгучести	5
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча	5
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>40</b>
3.1	Техника нападения	<b>20</b>
	Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.	2
	Передача мяча сверху двумя руками.	3
	Передача мяча снизу двумя руками.	5
	Нижняя прямая подача	3
	Верхняя прямая подача	5
	Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.	2
3.2	Техника защиты	<b>20</b>



	Прием мяча.	5
	Выполнение приема мяча из различных и.п.	5
	Прием мяча с подачи.	5
	Страховка.	2
	Прием мяча после отскока от стены, пола.	3
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b><u>40</u></b>
4.1	Тактика нападения	<b>20</b>
	Индивидуальные групповые, командные действия	3
	Обучение расстановке игроков, переход	1
	Чередование передачи	5
	Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча	5
	Первая передача связующему игроку.	5
	Вторая передача	1
4.2	Тактика защиты	<b>20</b>
	Индивидуальные, групповые, командные действия.	5
	Перемещения к сетке, при приеме мяча.	5
	Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка	5
	Взаимодействие игроков задней линии.	3
	Расположение игроков при приеме	2
<b>5.</b>	<b>Участие в соревнованиях по волейболу</b>	<b><u>18</u></b>
<b>6.</b>	<b>Тестирование</b>	<b><u>2</u></b>
		Общее количество часов: 136