

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 г. ДУБОВКИ  
ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

|                                                                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>ПРИНЯТА</b><br>Решением<br>педагогического совета<br>« 30 » августа 2024 г.<br>Протокол №1 | <b>УТВЕРЖДЕНА</b><br>Приказом<br>от « 30 »августа 2024 г.<br>№219 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|

Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
для 9 - 11 классов  
с использованием оборудования ШСК "Сокол"

Составитель: Сенько М.К.  
учитель физкультуры

г. Дубовка,  
2024 г.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» в 9-11 классах составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;
- в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, составлена на основе программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. 5— 9 классы (е изд. — М.: Просвещение, 2021г).

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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.

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

**Цель программы** - углубленное изучение спортивной игры в волейбол.

**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;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по волейболу.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Волейбол” для учащихся 9-11 классов рассчитана на 1 год из расчёта 34 часа в год (1 раз в неделю по 1 часу). Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия по программе для учащихся 9-11 классов будут проводиться в спортивном зале МКОУ СШ № 3 г. Дубовки. Отбор учащихся проводится в зависимости от их желания. В процессе занятий используются различные формы и методы организации, используя дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей и способностей занимающихся: групповые, индивидуальные, командные.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся 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 баскетболу различного масштаба.

**Формы занятий:** игра, беседа, видеоуроки по волейболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

### **Методы и формы обучения**

*Словесные методы:*

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:*

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

*Практические методы:*

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

*Формы обучения:*

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 1 занятие в неделю; продолжительность 1 занятия 30 мин.

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

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 9–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

## ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Образовательная программа 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 «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):

### 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Теоретическая подготовка

История волейбола, возникновение волейбола и его развитие, техника безопасности. Правила соревнований, правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков. Жеребьёвка перед соревнованиями, гигиена, врачебный контроль, первая помощь при ушибах, требования к спортивной одежде.

### Специальная Физическая Подготовка

Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Волейбольные передачи футбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.

### Общая Физическая Подготовка

Бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега. Бег с внешним сопротивлением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подтягивания, отжимания, прыжки с отягощениями. Метания. Выполнение учебных нормативов: бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину, прыжок вверх, метание мяча.

### Технико-Тактическое мастерство

Техника нападения. Передвижения: в стойке волейболиста, приставной шаг, повороты в движении, прыжки. Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Передачи: над собой, во встречных колоннах, с перемещением, отбивание мяча, передачи у сетки, через сетку. Поддачи: в стену, через сетку, в разные стороны площадки, Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Техника защиты. Приём снизу после набрасывания, после ударов, после поддачи. Приём мяча сверху двумя после броска в стену, после набрасывания, после поддачи. Тактика нападения. Выбор места для поддачи, для передачи партнёру, подача на точность по зонам, передачи через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего мячом. Взаимодействие игроков. Общешкольные, районные соревнования. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощённым правилам, многократное выполнение технических приёмов. Учебная игра.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Наименование тем | Кол-во<br>часов | Дата<br>проведения |
|----------|------------------|-----------------|--------------------|
|----------|------------------|-----------------|--------------------|

|    |                                                                                                                                                                    |   | <b>по плану</b> | <b>по факту</b> |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|-----------------|
| 1  | Инструктаж по техники безопасности при занятиях по волейболу. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки). Учебная игра с заданиями. | 1 | 06.09           |                 |
| 2  | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Учебная игра с заданиями.             | 1 | 13.09           |                 |
| 3  | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебная игра с заданиями.                                                                  | 1 | 20.09           |                 |
| 4  | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) Учебная игра с заданиями.                                                                     | 1 | 27.09           |                 |
| 5  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Учебная игра с заданиями.                                                                   | 1 | 04.10           |                 |
| 6  | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Учебная игра с заданиями.                                                                    | 1 | 11.10           |                 |
| 7  | Нижняя прямая. Подачи на точность. Учебная игра с заданиями.                                                                                                       | 1 | 18.10           |                 |
| 8  | Верхняя прямая. Подачи на точность. Учебная игра с заданиями.                                                                                                      | 1 | 25.10           |                 |
| 9  | Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра с заданиями.                                                                                                        | 1 | 08.11           |                 |
| 10 | Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.                                                                                              | 1 | 15.11           |                 |
| 11 | Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Учебная игра с заданиями.                                                             | 1 | 22.11           |                 |

|    |                                                                                                                                                                                     |   |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 12 | Приём мяча сверху двумя руками. Учебная игра с заданиями.                                                                                                                           | 1 | 29.11 |  |
| 13 | Приём мяча, отражённого сеткой Учебная игра с заданиями.                                                                                                                            | 1 | 06.12 |  |
| 14 | Одиночное блокирование Учебная игра с заданиями.                                                                                                                                    | 1 | 13.12 |  |
| 15 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Учебная игра с заданиями.                                                                                                                  | 1 | 20.12 |  |
| 16 | Страховка при блокировании. Учебная игра с заданиями.                                                                                                                               | 1 | 27.12 |  |
| 17 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Учебная игра с заданиями.                                                                                                  | 1 | 10.01 |  |
| 18 | Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями. Судейство.                                                                                           | 1 | 17.01 |  |
| 19 | Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями. Судейство.                                                                                           | 1 | 24.01 |  |
| 20 | Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Учебная игра с заданиями. Судейство. | 1 | 31.01 |  |
| 21 | Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Учебная игра с заданиями. Судейство.                                                                 | 1 | 07.02 |  |
| 22 | Страховка блокирующих. Учебная игра с заданиями. Судейство.                                                                                                                         | 1 | 14.02 |  |
| 23 | Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Учебная игра с заданиями. Судейство.                                                                              | 1 | 21.02 |  |
| 24 | Тактика вторых передач и нападающих ударов из зоны № 3 (перевод влево, вправо). Учебная игра с заданиями. Судейство.                                                                | 1 | 28.02 |  |
| 25 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра с заданиями.                                                                                  | 1 | 06.03 |  |

|    |                                                                                                                           |   |        |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|--|
|    | Судейство.                                                                                                                |   |        |  |
| 26 | Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра с заданиями. Судейство.                                                    | 1 | 13.03  |  |
| 27 | Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.                                            | 1 | 20.03  |  |
| 28 | Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра с заданиями.                                                                      | 1 | 27.03  |  |
| 29 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Учебная игра с заданиями.                           | 1 | 03.04  |  |
| 30 | Совершенствование техники откидки.<br>Взаимодействие в нападении с первой передачи и откидки. Учебная игра с заданиями.   | 1 | 10.04  |  |
| 31 | Нападающий удар задней линии. Учебная игра с заданиями.                                                                   | 1 | 17.04  |  |
| 32 | Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.                                                     | 1 | 08.05  |  |
| 33 | Одиночное блокирование<br>Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Учебная игра с заданиями. | 1 | 15.05  |  |
| 34 | Совершенствование технических приемов игры.<br>Учебная игра с заданиями.                                                  | 1 | 22.05. |  |
| 35 | Совершенствование технических приемов игры.<br>Учебная игра с заданиями.                                                  | 1 | 29.05  |  |