

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов
№ 97 Дзержинского района Волгограда»
400075, г. Волгоград, ул. Пятиизбянская, 5
тел. 8(8442) 58-64-00 E-mail: school97@volgadmin.ru**

Рассмотрено

на заседании МО классных руководителей

Протокол № 1 от 28.08. 2025г.

Руководитель

МО классных руководителей

Е.С. Левицкая

«28»08.2025г.

Согласовано

на педагогическом совете .
Протокол №1 от 29.08.2025г

Председатель

педагогического совета

И.А. Боженов

«29» 08. 2025г.

Введено в действие

. Приказом директора
МОУ СШ №97

№183 от «29»08.2025г.

Директор МОУ СШ №97.

И.А. Боженов

«29»08.2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Курс на спорт»

**Направление: занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей
обучающихся в творческом и физическом развитии, помочь в самореализации,
раскрытии и развитии способностей и талантов**

Программа внеурочной деятельности для обучающихся 9-х классов

Срок реализации: 1 год

**Волгоград
2025г**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Курс на спорт» (Волейбол) составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Основной образовательной программы ООО МОУ СШ №97, утвержденной приказом от 29.08.2024 №183;
- Учебным планом МОУ СШ № 97 на 2025 – 2026 учебный год, утвержденный приказом от 29.08.2025 №183.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в волейбол во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе по физической культуре недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернете, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы: углублённое изучение спортивной игры «Волейбол».

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

1.Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

1.Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

-принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» рассчитана на учащихся 15 лет, учеников 9 классов. Срок реализации- 1 год, количество часов в неделю-

1 час, за год - 34 часа. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций. Два раза в год будут проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

I. Планируемые результаты изучения курса «Волейбол»

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

II. Содержание курса «Волейбол»

Отмечаем по содержанию программы четыре раздела:

«Основы знаний»

«Общая физическая подготовка»

«Специальная подготовка»

«Примерные показатели двигательной подготовленности»

«Основы знаний» (теоретическая часть): представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь.

«Общая физическая подготовка» (практическая часть): даны упражнения, строевые команды, двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

«Специальная подготовка» (практическая часть): представлен материал по волейболу, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования: теоретическая часть

Правила соревнований практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Технико-тактическая подготовка.

Виды испытаний

Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)

Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)

Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)

Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3

(расстояние 6 м)

Характеристика основных видов деятельности ученика

Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.

Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.

Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.

Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.

Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.

Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.

Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.

Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.

Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.

Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.

Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.

Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.

Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку.

Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.

Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.

III. Тематическое планирование «Курс на спорт»/ 9 классы

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количе- ство часов	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
«Спортивные игры (волейбол)».				
1	Стойка игрока (исходные положения)	1	Совершенство техники, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении игровых элементов волейбола
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Совершенство техники, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Выполнять перемещения технически правильно
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Совершенство техники, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Выполнять дриблинг при ведении и обводке препятствий
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	Совершенство техники, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении игровых элементов волейбола
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	Совершенство техники, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Совершенствовать технику передвижений
6	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	Совершенство техники, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Совершенствовать технику передвижений
7	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	Совершенство техники, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Совершенствовать технику передвижений

8	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	Совершенство техники, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Совершенствовать технику передвижений	
9	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	Совершенство техники, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Развивать технику передвижений и координационных способностей	
10	Нижняя прямая	1	Совершенствование тактики в игре, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Развивать технику передвижений и координационных способностей	
11	Верхняя прямая	1	Совершенствование тактики в игре, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Развивать технику передвижений и координационных способностей	
12	Подача в прыжке	1	Совершенствование тактики в игре, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Совершенствовать технику передвижений при ведении мяча и бросков	
13	Подача в прыжке	1	Совершенствование тактики в игре, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Совершенствовать технику передвижений при ведении мяча и бросков	
14	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	Совершенствование тактики в игре, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Совершенствовать технику передвижений при ведении мяча и бросков	
15	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	Совершенствование тактики в игре, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Совершенствовать технику передвижений при ведении мяча и бросков	
16	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	Совершенствование тактики в игре, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Совершенствовать технику передвижений при ведении мяча и бросков	
17	Нападающий удар с переводом вправо	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие	Знать и соблюдать правила техники безопасности при	

	(влево)		качеств быстроты, ловкости, выносливости	выполнении игровых элементов волейбола	
18	Прием мяча снизу двумя руками	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Совершенствовать технику передвижений при передаче мяча и приёме	
19	Прием мяча снизу двумя руками	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Совершенствовать технику передвижений при приёме и передаче мяча	
20	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Выполнять передвижения, приёмы мяча различными способами	
21	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Выполнять передвижения, приёмы мяча различными способами	
22	Одиночное блокирование	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Выполнять подачи, приёмы мяча различными способами	
23	Одиночное блокирование	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Выполнять подачи, приёмы мяча различными способами	
24	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Выполнять технически правильно прямой нападающий удар	
25	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости,	Выполнять технически правильно прямой нападающий удар	

			выносливости		
26	Страховка при блокировании	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Выполнять технически правильно прямой нападающий удар	
27	Страховка при блокировании	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении игровых элементов русской лапты	
28	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Знать правила игры в русскую лапту	
29	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Технически правильно выполнять передвижения	
30	Командные тактические действия в нападении, защите	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Технически правильно выполнять передвижения	
31	Двухсторонняя учебная игра	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Технически правильно выполнять передвижения ловлю и передачу	
32	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Технически правильно выполнять передвижения ловлю и передачу	
33	Игры развивающие физические способности	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие	Технически правильно выполнять передвижения ловлю	

			качеств быстроты, ловкости, выносливости	и передачу	
34	Судейство учебной игры в волейбол	1	Совершенствовать технику игровых элементов, развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости	Технически правильно выполнять передвижения ловлю и передачу	

Литература:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2018.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2020.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2015.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2008.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2011.