


**Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края
по образованию и делам молодежи**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углублённым
изучением отдельных предметов» Змеиногорского района Алтайского
края**

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по ВР

 Д.П. Акимова

протокол «30» 08 2023 г № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Змеиногорская СОШ с

УИОП»  А.Б.Бураев

приказ от «30» 08 2023 г № 118



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»**

**Направление: творческое и физическое развитие
Класс: 8,9**

Составитель: Русакова Людмила
Ивановна,
учитель физической культуры

Змеиногорск, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с концепцией курса, представленной в учебно-методическом комплекте Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011. — 95 с. : ил. — (Работаем по новым стандартам)

Рабочая программа отвечает требованиям ФГОС, обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных компетенций, предопределяющих дальнейшее успешное обучение в старшей школе.

Основные цели программы:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Основные задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Социальные задачи

– Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

– Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. Общекультурные задачи.

– Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.

– Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. 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.

5. Воспитательные задачи.

– Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

– Воспитание моральных и волевых качеств.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания.

Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям функциональной грамотности, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия.

Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Описание места курса внеурочной деятельности «Волейбол» в учебном плане.

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
8 класс	1	34	34
9 класс	1	34	34

Форма организации занятий по курсу внеурочной деятельности «Волейбол» - спортивные групповые занятия.

1. Содержание курса внеурочной деятельности

«Вводное занятие»

техника безопасности во время занятий, стойку волейболиста, технику перемещений по площадке

Общие правила игры и техники безопасности на занятиях. Возникновение и развитие игры «Волейбол» в стране и за рубежом.

«Общая физическая подготовка»

Обучение двигательным качествам: быстрота, ловкость. Координационным способностям. Беговым упражнениям: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, бег на дистанцию 20 м, 1 км, челночному бегу 3x10. Прыжковым упражнениям: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; Силовой подготовке: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивания. Упоры.

Как развивать двигательные действия: прыжки, бег, остановка. Как развивать скоростные способности. Как развивать силовые способности.

«Специальная подготовка»

Обучение выполнять прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетать способы перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами; правильно перемещаться, выполнять передачу над собой - на месте и после перемещения, выполнять передачи с набрасывания партнера и в стену в сочетании с перемещениями; выполнять передачи в парах с перемещениями, передачи в треугольнике в зонах 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 5-3-4, 1-3-2; встречные передачи в зонах 2 3-4, 2-3 4. Выполнять передачи мяча снизу над собой, от стены и партнеру в сочетании с перемещениями; принимать мяч после подачи средней силы после перемещения, отбивать мяч через сетку из зон 6,5,1. Прием мяча снизу во встречных колоннах; выполнять нижнюю, верхнюю и боковую подачи с расстояния 6м, выполнять подачи на точность (на игрока плохо владеющим приемом мяча) с расстояния от 6 до 9м (высота сетки 220см); выполнять нападающий удар после набрасывания мяча партнером, с передачи партнера из зон 4,3,2 с расстояния 1-1,5м после передач.

Расположение игроков на площадке, правильное и своевременное перемещение по площадке согласно игровой ситуации; стойку волейболиста, технику верхней передачи, расположение кистей и пальцев рук на мяче; отличие высокой стойки волейболиста от низкой, способ соединения кистей при приеме снизу; правила и технику выполнения подач; технику выполнения нападающего удара.

«Основы знаний»

Обучение определять жесты судьи. Оказывать первую помощь.

Предупреждение травматизма.

«Соревнования»

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Правила выполнения стандартных положений.

8 класс

№ п/п	Количество часов	Раздел. Содержание
1	1	Вводное занятие. Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «Волейбол».
2	8	Общая физическая подготовка.
3	20	Специальная подготовка.
4	2	Основы знаний.
5	3	Соревнования.

9 класс

№ п/п	Количество часов	Раздел. Содержание
1	1	Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.
2	8	Общеподготовительная подготовка волейболиста
3	20	Специальная подготовка
4	2	Техническая подготовка волейболиста
5	3	Игровая подготовка

2. Планируемые образовательные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные результаты:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического

развития и физической подготовленности.

Предметны результатные:

Выполнять технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений,

выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.

**3. Тематическое планирование
8 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков Формирование готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru
2	. Общая физическая подготовка	8	В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru

			Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом		
3	Специальная подготовка	20	В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru
4	Основы знаний	2	В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков Формирование внутренней позиции личности как особого	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru

			ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом		
5	Соревнования	3	В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru
	Итого	34			

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.	1	В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru

			Формирование готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению		
2	Общефизическая подготовка волейболиста	8	В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru
3	Специальная подготовка	20	В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе,	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru

			окружающим людям и жизни в целом		
4	Техническая подготовка волейболиста	2	В процессе развивающей игры, совершенствова ние двигательной активности, освоение новых двигательных навыков Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом	Контроль двигательн ой активности	resh.edu.ru
5	Игровая подготовка	3	В процессе развивающей игры, совершенствова ние двигательной активности, освоение новых двигательных навыков Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом	Контроль двигательн ой активности	resh.edu.ru

	Итого	34		
--	-------	----	--	--

**ПОУРОЧНОЕ планирование
8 класс**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Виды и формы контроля
Вводное занятие (1 ч)			
1.	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	1	Контроль двигательной активности
2.	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	Контроль двигательной активности
3.	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.		
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	1	Контроль двигательной активности
5.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.		
6.	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.	1	Контроль двигательной активности
7.	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.		
8.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	Контроль двигательной активности
9.	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	Контроль двигательной активности
10.	Игра в волейбол		
11.	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	1	Контроль двигательной активности
12.	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	1	Контроль двигательной активности

13.	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1	Контроль двигательной активности
14.	Игра в волейбол		
15.	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	Контроль двигательной активности
16.	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	Контроль двигательной активности
17.	Игра в волейбол		
18.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	Контроль двигательной активности
19.	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1	Контроль двигательной активности
20.	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	Контроль двигательной активности
21.	Игра в волейбол		
22.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?» , «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»	1	Контроль двигательной активности
23.	Игра в волейбол		
24.	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	1	Контроль двигательной активности
25.	Игра в волейбол		
26.	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	1	Контроль двигательной активности
27.	Игра в волейбол		
28.	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
29.	Нападающий удар после набрасывания мяча партнером	1	Контроль двигательной активности
30.	Организация судейства. Жесты судьи	1	Контроль двигательной активности
31.	Оказание ПМП при травмах	1	Контроль двигательной активности
32.	Игра в волейбол	1	Контроль двигательной активности
33.	Игра в волейбол	1	Контроль

			двигательной активности
34.	Игра в волейбол	1	Контроль двигательной активности

9 класс

№	Разделы, темы	Всего часов	Виды и формы контроля
1.	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	1	Контроль двигательной активности
2.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	Контроль двигательной активности
3.	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).		
4.	Учебная игра мини-волейбол.	1	Контроль двигательной активности
5.	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.		
6.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	1	Контроль двигательной активности
7.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		
8.	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	Контроль двигательной активности
9.	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
10.	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		
11.	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1	Контроль двигательной активности
12.	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1	Контроль двигательной активности

13.	Подача и прием мяча в парах.	1	Контроль двигательной активности
14.	Учебная игра мини-волейбол.		
15.	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1	Контроль двигательной активности
16.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1	Контроль двигательной активности
17.	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.		
18.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1	Контроль двигательной активности
19.	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1	Контроль двигательной активности
20.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	Контроль двигательной активности
21.	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).		
22.	Учебная игра мини-волейбол.	1	Контроль двигательной активности
23.	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.		
24.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	1	Контроль двигательной активности
25.	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		
26.	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	Контроль двигательной активности
27.	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.		
28.	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Контроль двигательной активности
29.	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1	Контроль двигательной активности
30.	Организация судейства. Жесты судьи	1	Контроль двигательной активности
31.	Оказание ПМП при травмах	1	Контроль двигательной активности

32.	Игра в волейбол	1	Контроль двигательной активности
33.	Игра в волейбол	1	Контроль двигательной активности
34.	Игра в волейбол	1	Контроль двигательной активности

Учебно-методическое обеспечение: resh.edu.ru, примерная рабочая программа по физической культуре

Материально-техническое обеспечение :
Оборудование спортивного зала и спортивной площадки