

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №3 города Никольска Пензенской области

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ №3 г.  
Никольска

Протокол №1  
от "30.08.2024"

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ №3 г.  
Никольска *Сосина*  
Светлана Александровна  
Сосина  
Приказ №98  
от 30.08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**  
для обучающихся 9 класса

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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.

*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 учащимися 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.

**Содержание программы.**

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

***Техническая подготовка.***

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

**Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Формой подведения итогов** являются:

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 10 шт.

Скакалки – 15шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

### Методическое обеспечение.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ  Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала  Тестирование  Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала  Тестирование  Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала  Тестирование  Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего	Объяснение материала  Тестирование	Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога,	Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и

	удара и овладение техникой защитных действий	Соревнование	выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	Основы знаний	1	1	-
2.	Освоение техники передвижений	2	-	2
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	10	-	10
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	14	-	15
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	3	-	6
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	1	-	3
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1
8.	Овладение организаторскими способностями	2	1	1
	ИТОГО:	34	2	32

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Количество часов	Тема занятия	Форма занятий	Требования к уровню подготовленности обучающихся
1	1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. <b>Разучивание стойки игрока</b> (исходные положения)	Объяснение материала Тестирование	Знать историю волейбола
2	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Стойка игрока</b> (исходные положения). Игра «Перестрелка».	Эстафеты	Уметь выполнять технические приёмы
3	1	Разучивание <b>перемещения в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	Соревнование	Уметь выполнять технические приёмы
4	1	<b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		Уметь выполнять технические приёмы
5	1	<b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.		Уметь выполнять технические приёмы
6	1	<b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		Уметь выполнять технические приёмы
7	1	Стойки и перемещения. <b>Игровое занятие.</b> Правила игры		Знать правила игры
8	1	Разучивание сочетания <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка».		Уметь выполнять технические приёмы
9	1	Сочетание <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка»,		Уметь выполнять технические приёмы
10	1	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными <b>способами перемещений.</b>		Уметь выполнять технические приёмы
11	1	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание <b>передачи мяча сверху двумя руками.</b> Игры «Перестрелка».		Уметь выполнять технические приёмы
12	1	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Передача мяча сверху двумя руками.</b>		Уметь выполнять технические приёмы

13	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Передача мяча сверху двумя руками.</b> Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технические приёмы
14	1	Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	ОФП
15	1	Разучивание <b>передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технические приёмы
16	1	<b>Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять технические приёмы
17	1	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Передача мяча сверху двумя руками у стены, в парах, через сетку.</b> Подвижные игры.	ОРУ
18	1	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	Знать правила игры в волейболе
19	1	Игровые упражнения. Разучивание <b>нижней прямой подачи с середины площадки.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
20	1	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямой подачи с середины площадки.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
21	1	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямой подачи с середины площадки.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
22	1	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямой подачи с середины площадки.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
23	1	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	Знать правила игры в волейболе
24	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передача мяча снизу двумя руками.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
25	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передача мяча снизу двумя руками.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
26	1	Игровые упражнения. <b>Прием и передача мяча снизу двумя руками.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
27	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. <b>Игровое занятие</b>	Уметь выполнять технические приёмы
28	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Работа в парах, в тройке.</b>	Уметь выполнять технические приёмы
29	1	<b>Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками.</b> Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приёмы

30	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передачи мяча.</b> Эстафеты с элементами волейбола.		Уметь выполнять технические приёмы
31	1	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>		ОФП
32	1	<b>Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.		Уметь выполнять технические приёмы
33	1	<b>Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.		Уметь выполнять технические приёмы
34	1	<b>Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.		Знать ТТД

### **Список используемой литературы.**

- Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.





