

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 17 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТА В.М. БАДАНОВА  
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического совета  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.  
\_\_\_\_\_  
Е.Ю. Ледеява

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_  
С.И. Викторова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора МБОУ СШ № 17  
\_\_\_\_\_  
С.А. Бугрова  
Приказ № 294 от 29.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование курса:** Внеурочная деятельность «Волейбол»

**Класс:** 9

**Уровень общего образования:** основное общее образование

**Учитель:** Сидорова Надежда Юрьевна

**Срок реализации программы:** 2024 – 2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 34 часа в год; в неделю 1 час

## 1. Планируемые результаты внеурочной деятельности

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.

Основная образовательная программа учреждения 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):

### **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).

### **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.

#### ***Предметные результаты:***

- формирование знаний о спортивных играх (волейбол) и его роли в укреплении здоровья;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности**

Теоретические занятия – в процессе занятий.

***Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

**Правила игры в волейбол.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Терминология игры. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

**Основы техники и тактики игры.** Анализ технических приемов и тактических действий. Единство техники и тактики игры.

Практические занятия – 34 часа.

**Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами- поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

**Упражнения для мышц туловища и шеи.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, наклоны, упражнения в парах.

**Упражнения для мышц ног, таза.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги через планку (веревочку). Прыжки с поворотом. Опорные прыжки.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 2 кг).

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом, броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз— стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг). Многократные выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча через сетку (собственного подбрасывания).

### ***Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.***

Прыжковые упражнения с касанием волейбольного мяча с места, после перемещения, после поворотов. После поворотов и перемещений, после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх- назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут, же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота – многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча.

***Техника нападения. Действия без мяча.*** Перемещение и стойки: сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами. Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки. Стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча - верхняя прямая.

***Нападающие удары.*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

***Техника защиты. Действия без мяча.*** Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

***Действия с мячом. Прием мяча:*** снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3,2.

***Тактика защиты. Индивидуальные действия.*** Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

***Групповые действия.*** Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

***Командные действия.*** Прием мяча подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

***Тактика нападения. Индивидуальные действия.*** Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

***Групповые действия.*** Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

***Командные действия.*** Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в

зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

**Воспитание** на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Реализация воспитательного потенциала курсов внеурочной деятельности происходит в рамках следующих выбранных школьниками ее видов.

**Познавательная деятельность.** Курсы внеурочной деятельности: Клуб младших школьников «Умники и умницы»; «Занимательный русский язык»; «Развивайка», «Мой родной язык (татарский)»; «Логика»; «Основы финансовой грамотности»; «Велик и могуч наш русский язык»; «Занимательная математика»; «Занимательная история»; «За страницами учебника биологии»; «Решение олимпиадных задач»; «История России конец 17-18 в. в лицах»; «Занимательное обществознание»; « Мир экономики»; «Сложности русского языка»; «Основы избирательного права»; «Решение трудных задач по географии»; «Трудные вопросы химии»; «Трудные вопросы биологии»; «Русское правописание: орфография и пунктуация»; «Физика без границ: решение задач»; и др.

**Художественное творчество.** Курсы внеурочной деятельности: «Моделирование эпизодов Тацинского сражения»; «Театральная студия»; «Хоровое пение»;

**Проблемно-ценностное общение.** Курсы внеурочной деятельности: «Психология «Я – сам»; « Я и общество»; «Юные инспекторы дорожного движения»; «В жизни по безопасной дороге»; «Основы безопасности жизнедеятельности»; «Мир экономики»;

**Туристско-краеведческая деятельность.** Курсы внеурочной деятельности: «Волшебный мир книг»; «Путешествие по родному краю»;

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Курсы внеурочной деятельности: «Тропинка здоровья»; «Ритмика»; «Баскетбол»; «Огневая подготовка»; «Начальная военная подготовка», «Меткий стрелок», «Спорт для всех», «Волейбол».

### 3. Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол- во часов</b>
1	Техника безопасности. История возникновения и правила волейбола, расстановка игроков и сочетания способов перемещений	1
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2
3	Передачи снизу двумя руками над собой, у стены, в парах	2
4	Совершенствование нижней, боковой и верхней прямой подачи	2
5	Командные действия: прием и пас в три касания. Учебная игра	2
6	Передача мяча из зоны в зону. Нападающий удар. Приём мяча, отраженного сеткой	2
7	Закрепление и совершенствование прямого нападающего удара	3
8	Совершенствование одиночного и парного блокирования	3
9	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём)	3
10	Совершенствование подачи в прыжке	3
11	Командные действия: прием и подача по зонам. Учебная игра	3
12	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении, защите	2
13	Командные тактические действия в нападении, защите. Тактика свободного нападения, взаимодействие игроков	2
14	Судейство учебной игры в волейбол	2
15	Двусторонняя учебная игра	2
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>