

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа №6»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МС  
Протокол № 5 от 25.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «О(С)ОШ № 6»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Акимова  
Приказ № 121 от 25.08.2023

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
для обучающихся 9 класса  
(спортивно-оздоровительное направление)**

**Составитель:**  
Халилова Ленара Решатовна,  
учитель физической культуры

**Барнаул 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Содержание курса «Волейбол» .....	4
3. Планируемые результаты освоения курса «Волейбол» .....	5
4. Тематическое планирование курса «Волейбол».....	6
5. Поурочное планирование курса «Волейбол» .....	6
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	9
7. Лист внесения изменений.....	10

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «О(С)ОШ №6», Программы воспитания МБОУ «О(С)ОШ № 6» .

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач.

### 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.

### Общая характеристика курса «Волейбол»

Курс внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначен для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся 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 учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

### **Место курса «Волейбол» в учебном плане**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 9 класса, рассчитана на 34 часа в 9 классе (1 час в неделю, 34 учебных недели в году).

## **2. Содержание курса «Волейбол»**

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

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 формировании 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.

### **3. Планируемые результаты освоения курса «Волейбол»**

#### ***Личностные результаты:***

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### ***Метапредметные результаты:***

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Предметные результаты:***

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

#### 4. Тематическое планирование курса «Волейбол»

№ п/п	Название темы раздела	Продолжительность изучения раздела в часах
1	Основы знаний	3
2	Общеспортивная подготовка	4
3	Специальная подготовка	27
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

#### 5. Поурочное планирование курса «Волейбол» 9 класс

№ занятия	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	История игры волейбол.	1	Знать историю зарождения игры.
2	Выдающиеся достижения мировых спортсменов.	1	Узнать достижения мировых спортсменов.
3	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1	Знать и применять правила волейбола.
4	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Взаимодействовать в процессе освоения техники игровых приемов и действий.

5	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1	Играть в игру «Мяч капитану».
6	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1	Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники.
7	Действие нападающего против нескольких защитников.	1	Уметь выполнять действия игрока без мяча.
8	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1	Уметь выполнять действия игрока без мяча.
9	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1	Совершенствовать передачу мяча в парах, тройках на месте.
10	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1	Уметь выполнять тест на координацию движений.
11	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	2	Выполнять передачу мяча во встречных колоннах, технику нижней прямой подачи.
12	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1	Выполнять прием мяча после подачи; осваивать игру в три касания.
13	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов; осваивать отбивание мяча кулаком через сетку.
14	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1	Уметь выполнять челночный бег 3*10м.
15	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча.	1	Демонстрировать подачу мяча.
16	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после	1	Совершенствовать комбинации из ранее освоенных элементов спортивных игр.

	подачи.		
17	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	Играть в волейбол по правилам.
18	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1	Играть в волейбол по правилам.
19	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
21	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности.
22	Совершенствование координационных способностей.	1	Использовать игровые упражнения.
23	Совершенствование выносливости.	1	Определять степень утомления организма.
24	Прием мяча, отраженного сеткой.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов.
25	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов.
26	Обучение технике прямого нападающего удара.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов.
27	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов.
28	Обучение тактике игры.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий.
29	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий
30	Игра в нападении в зоне 3.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий.
31	Игра в защите.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий.
32-33	Совершенствование техники игры в защите.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий.
34	Упражнения по совершенствованию	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой.



	координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.		
--	--	--	--

## **6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2018
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012
4. «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011

### 7. Лист внесения изменений

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера занятий, которые были интегрированы	Тема занятия, которая стала после интеграции	Основание для корректировки	Подпись заместителя директора по УВР