

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 19»  
муниципального образования Кандалакшский район

«СОГЛАСОВАНО»  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г

«Утверждаю»  
Директор МАОУ ООШ № 19 г. Кандалакша  
\_\_\_\_\_ Н.А. Лашина  
Приказ № 49 от «29» августа 2023 год

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
8-9 класс**

г. Кандалакша  
2023 год

## 1. Результаты реализации программы внеурочной деятельности

### **Личностные результаты освоения программы:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- 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;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- 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;
- 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).

### **Предметные результаты освоения программы:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании года обучения учащиеся должны:

- уметь играть по правилам;
- освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- освоить технику нападающего удара;
- овладеть навыками судейства;
- уметь управлять своими эмоциями;
- знать методы тестирования при занятиях волейбола;

- знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- овладеть техникой блокировки в защите;
- овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении

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

- осознание учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности.**

### **Теоретическая подготовка. 8 часов**

Развитие физической культуры и спорта в России, история развития волейбола, выдающиеся достижения российских спортсменов. Становление волейбола как вида спорта. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Общие основы волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Анатомо-физиологические особенности развития собственного организма и влияние различных упражнений на его развитие. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Методика организации и проведения самостоятельных занятий. Индивидуальные физические нагрузки в соответствии с физическим развитием и физической подготовленностью, физиологическими и психофизиологическими функциями. Методы и критерии самоконтроля за настроением и самочувствием в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Влияние выполнения того или иного задания на развитие двигательных способностей.

Правила безопасности, предупреждающие травматизм во время игры в волейбол. Гигиена одежды и обуви. Правила оказания первой медицинской помощи (до врача). Правила игры и методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.

### **Техническая подготовка. 20 часов**

#### **Техника нападения. 10 часов.**

Устойчивая, основная, статическая стартовая стойка динамическая, стартовая стойка, техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Техника подачи мяча. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче, подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче, подача на точность, передача мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), передача мяча двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой.

Подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу - подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; Специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки, подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; специальные упражнения на подкидном мостике; специальные упражнения в парах через сетку.

#### **Техника защиты. 10 часов.**

Перемещение игрока. Имитационные упражнения с волейбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения).

Специальные упражнения в парах без сетки; специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку.

Прием мяча с падением на спину, бедро-спину, набок, на голени, перемещение блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).

Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Контрольные испытания по технической подготовке.

#### **Тактическая подготовка. 20 часов.**

##### **Тактика нападения. 10 часов.**

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Упражнения для развития быстроты перемещений. Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебные игры.

##### **Тактика защиты. 10 часов.**

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучение технике передачи в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Учебные тактические игры.

Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### **Физическая подготовка. 20 часов**

#### **Общая физическая подготовка. 10 часов.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с партнёром, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

#### **Специальная физическая подготовка. 10 часов.**

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу учителя, игры и эстафеты с препятствиями.

Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### **3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности.**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы и темы программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>8 часов</b>
	Развитие физической культуры и спорта в России, история развития волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.	2
	Общие основы волейбола. Анатомо-физиологические особенности развития собственного организма и влияние различных упражнений на его развитие.	2

	Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Индивидуальные физические нагрузки.	2
	Правила безопасности, оказание первой медицинской помощи гигиена. Правила игры и методика судейства соревнований.	2
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20 часов</b>
	<b>Техника нападения.</b>	<b>10 часов</b>
	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места)	2
	Техника подачи мяча. Подводящие и специальные упражнения для обучения различных видов подач.	2
	Специальные упражнения для обучения укороченной подаче, подача на точность, передача мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), передача мяча двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой.	2
	Подводящие, специальные и имитационные упражнения с набивными и волейбольными мячами.	2
	Специальные упражнения в группах и в парах. упражнения с теннисным мячом и резиновыми амортизаторами.	2
	<b>Техника защиты</b>	<b>10 часов</b>
	Перемещение игрока. Имитационные упражнения с волейбольными мячами по технике приема подачи.	2
	Специальные упражнения в парах и тройках без сетки и через сетку.	2
	Прием мяча с падением на спину, бедро-спину, набок, на голени, перемещение блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования.	2
	Имитационные упражнения по технике блокирования, упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	2
	Контрольные испытания по технической подготовке.	2
<b>3.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20 часов</b>
	<b>Тактика нападения.</b>	<b>10 часов</b>
	Групповые взаимодействия. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.	2
	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.	2
	Нападающий удар задней линии. СФП.	2
	Упражнения для развития гибкости, силы, быстроты перемещений, прыгучести. переключения внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке и наоборот.	2
	Нападающий удар толчком одной ноги. Учебные игры.	2
	<b>Тактика защиты.</b>	<b>10 часов</b>
	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Техника передачи в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	2
	Упражнения на расслабления и растяжения. Боковой нападающий удар.	2
	Тактика подачи. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.	2

	Учебные тактические игры.	2
	Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	2
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>20 часов</b>
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10 часов</b>
	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с партнёром, с предметами, на снарядах.	2
	Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Упражнения для развития скорости	2
	Прыжковые упражнения. Силовые упражнения.	2
	Гимнастические упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	2
	Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.	2
	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>10 часов</b>
	Прыжковые упражнения. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Смена игровых действий и перемещений.	2
	Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.	2
	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному. Ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360.	2
	Подвижные игры.	2
	Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	2
<b>Итого</b>		<b>68 часов</b>

#### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:**

1. Виленский М. Я. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2008 год
2. Виленский М. Я. Физическая культура. Дополнительное образование. – М.: Просвещение, 2008 год
3. Железняк Ю. Д., Чачина А. В. Программа «Волейбол для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР». – М.: Советский спорт, 2003 год.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002 год

6. Лях. П. Методические рекомендации «Обучение владению волейбольным мячом». – М.: Просвещение, 2004 год
7. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000 год
8. Туревский И. М. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2006 год
9. Трутнева Н. Н. Уроки волейбола. Физическая культура в школе. № 7, 8, 2009 год