

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования Вологодской области  
управление образования администрации Кичменгско-Городецкого  
муниципального округа Вологодской области  
МАОУ "Кичменгско-Городецкая средняя школа"

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МАОУ «Кичменгско-Городецкая средняя  
школа»  
от 25 сентября 2023 г. № 179

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»

9 класс

Составитель:

с. Кичменгский Городок

2023 год

## 1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности "Волейбол" имеет спортивно-оздоровительную **направленность**, предназначена для работы с обучающимися 9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Волейбол» школьной программы.

Программа составлена в соответствии:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370
- «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);
- Письма Департамента образования Вологодской области от 14.07.2023 №ИХ.20-6520/23 «О направлении методических рекомендаций по разработке планов внеурочной деятельности общеобразовательной организации в соответствии с обновленными ФГОС общего образования и ФООП».
- Уставом МАОУ «Кичменгско-Городецкая средняя школа».

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Цель:** Создание условий для развития физических качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи:**

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- изучить основы техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

#### **Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;

#### **Методы обучения на занятиях:**

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

#### **Ожидаемые результаты:**

После окончания обучения учащийся должен:

##### **знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счёта по партиям;

##### **уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

**Итоги реализации программы:** участие в соревнованиях, товарищеских встречах, сдача контрольных нормативов .

**Формы подведения итогов** реализации образовательной программы

Программа предусматривает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

*Вводный (предварительный) контроль* - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей, контрольных тестов по физической подготовке.

*Текущий контроль* проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

*Промежуточная аттестация* – 1 раз в полгода – зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке.

*Итоговая аттестация* - диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня.

### **Содержание учебного плана первого года обучения**

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

#### **Общая физическая подготовка**

*Теория:* Значение ОФП в подготовке волейболистов.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

#### **Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Значение СФП в подготовке волейболистов.

*Практика:* **Упражнения на развитие силы.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

**Упражнения на развитие ловкости.** Бег через барьеры различной высоты. Бег на скорость различными способами с изменением направления. По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках. Вращение мяча на шнуре на разной высоте - подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.

**Упражнения на развитие гибкости.** Наклоны вперед, в стороны, назад. Эти упражнения можно выполнять с партнером. Пружинистые выпады вперед и в стороны. Круговые движения тазом. Махи руками и ногами с небольшими отягощениями. Имитация различных упражнений с большой амплитудой движения.

**Упражнения на развитие прыгучести.** Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом. Серия прыжков на мягкой опоре. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара.

#### **Техническая подготовка**

*Теория:* Значение технической подготовки в волейболе.

*Практика:* *Овладение техникой передвижений и стоек.*

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.*

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **Тактическая подготовка**

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

*Практика: Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
	Введение (начальная диагностика)	1	1		тестирование
1.	Общеспортивная подготовка	12	2	10	тестирование
1.	Общеразвивающие упражнения				
1.1.	Упражнения на снарядах и тренажерах				
1.2.	Спортивные и подвижные игры				
2.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	тестирование
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы				
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц				
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести				
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости				
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной,				

	прыжковой, игровой)				
3.	Техническая подготовка	20	2	18	тестирование
3.	Приёмы и передачи мяча				
1.					
3.2.	Подачи мяча				
3.3.	Стойки				
3.4.	Нападающие удары				
3.	Блокирование				
5.					
4.	Тактическая подготовка	20	2	18	тестирование
4.	Тактика подач				
1.					
4.	Тактика приёмов и передач				
2.					
5.	Правила игры(конечная диагностика)	3	1	2	зачет
	Итого:	68	10	56	

### Методы проведения занятий.

**Словесные:** беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).

**Наглядные:** показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях). Рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, видеоматериалы, слайды, фотографии.

**Практические:** методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами- в целом и по частям.

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- товарищеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях области, района и школы.

### Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

### **Технологии, используемые при реализации программы:**

*Здоровьесберегающие технологии* - это система работы образовательного процесса по сохранению и развитию здоровья всех участников - взрослых и детей. Огромное значение

в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии *лично-ориентированного* обучения.

В центре внимания - личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология *развивающего обучения* является дополнением лично-ориентированного обучения. Его цель - создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология *сотрудничества* - это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые *технологии*. В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

**Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

## 7. Используемая литература

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2011г.
5. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
6. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
8. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
9. Интернет-ресурсы.