

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Планом внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №17» г. Грозного, утвержденным приказами №101-од от 30.08.2022.
- Положением об организации внеурочной деятельности в МБОУ «СОШ №17» г. Грозного, утвержденным приказом №139-од от 31.08.2022.

### **Цель и задачи программы**

**Целью программы** является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Целевая аудитория, на которую направлена данная программа**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися 5–9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

### **Сроки реализации программы**

Курс предназначен для обучающихся 5-9 классов. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность программы 34 часа в 5-8, 33 часа в 9 классах.

## Содержание программы курса внеурочной деятельности

### 5 класс. 34 часа.

Разучивание стойки игрока (исходные положения).

Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

Двусторонняя учебная игра.

Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Эстафеты с различными способами перемещений.

Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).

Разучивание верхней передачи мяча у стены.

Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Игры, развивающие физические способности.

Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи.

Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

### 6 класс. 34 часа.

Закрепление стойки игрока (исходные положения).

Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

Двусторонняя учебная игра.

Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Эстафеты с различными способами перемещений.

Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).

Закрепление верхней передачи мяча у стены.

Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Игры, развивающие физические способности.

Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи.

Разучивание прямого нападающего удара (по ходу). Разучивание одиночного блокирования.

### 7 класс. 34 часа.

Совершенствование стоек игрока.

Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).

Двусторонняя учебная игра. Игры, развивающие физические способности.

Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.

Эстафеты с различными способами перемещений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Игры, развивающие физические способности. Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Закрепление прямого нападающего удара (по ходу). Закрепление одиночного блокирования.

#### **8 класс. 34 часа.**

Совершенствование стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Двусторонняя учебная игра. Игры, развивающие физические способности. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Эстафеты с различными способами перемещений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Игры, развивающие физические способности. Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Закрепление прямого нападающего удара (по ходу). Закрепление одиночного блокирования. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.

#### **9 класс. 33 часа.**

Совершенствование стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Двусторонняя учебная игра. Игры, развивающие физические способности. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Эстафеты с различными способами перемещений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Игры, развивающие

физические способности. Судейство учебной игры в волейбол. Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Закрепление прямого нападающего удара (по ходу). Закрепление одиночного блокирования. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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):

#### **1. 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).

#### **2. 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.

#### **3. 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.

### **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
6	Двусторонняя учебная игра.	1
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1
14	Игры, развивающие физические способности.	1
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	2
20	Двусторонняя учебная игра.	1
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	3
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3
29	Игры, развивающие физические способности.	1
30-32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	3
33	Двусторонняя учебная игра.	1
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1

**5 класс**

**6 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
5	Двусторонняя учебная игра.	1
6-7	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
9-10	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2
11	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
12	Игры, развивающие физические способности.	1
13	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1
14	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
15-16	Закрепление нижней прямой подачи.	2
17	Двусторонняя учебная игра.	1
18-20	Разучивание верхней прямой подачи.	3
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22-23	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	2
24-25	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2
26	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
27	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1
28-29	Разучивание одиночного блокирования.	2
30-31	Разучивание страховки при блокировании.	2
32-33	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
34	Двусторонняя учебная игра.	1

### 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Совершенствование стоек игрока.	1
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2

7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
11-13	Закрепление верхней прямой подачи.	3
14	Двусторонняя учебная игра.	1
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
16-17	Закрепление прямого нападающего удара.	2
18-19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
21-22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2
23	Игры, развивающие физические способности.	1
24-25	Закрепление одиночного блокирования.	2
26-27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
28-29	Закрепление страховки при блокировании.	2
30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
32-33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2
34	Двусторонняя учебная игра.	1

### 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Стойки игрока.	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5-6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2
7-8	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1
11-12	Совершенствование верхней прямой подачи.	2
13	Двусторонняя учебная игра.	1
14	Развитие физических качеств.	1
15-16	Закрепление прямого нападающего удара.	2
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1
20-21	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2

22	Игры, развивающие физические способности.	1
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1
24-25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1
27-28	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
29-30	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2
31-32	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1

### 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Стойки игрока.	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	2
14	Развитие физических качеств.	1
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2
22	Игры, развивающие физические способности.	1
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1
27-	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении,	2

28	защите.	
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2
31	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1
32	Судейство учебной игры в волейбол.	1
33	Двусторонняя учебная игра.	1