

**Муниципальное автономное
образовательное учреждение «Лицей 9»**

**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительного направления
на 2025-2026 учебный год**

«Волейбол» (9-11 класс)

Составитель: Черненко Елена Михайловна

г. Новосибирск 2025г

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для 9-11 класса составлена

в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях - М.: Просвещение, 2017г

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко

практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха

1. Общая характеристика учебного предмета, курса.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления**. Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части

рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа

данного курса представляет систему **спортивно-оздоровительных занятий** для учащихся 9-11 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом. В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

Актуальность выбора определена следующими факторами: на основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель курса: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи курса:

- 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;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. Обучения
2. Спортивной-тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

Формы проведения занятий:

подвижные игры;

игры с элементами волейбола соревнование;

эстафеты;

игровые упражнения однонаправленные занятия комбинированные занятия

работа в парах, группах индивидуальная работа;

контрольные занятия (разбор ошибок);

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

Методы

словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение) наглядные

метод расчлененного упражнения метод целостного упражнения

метод строго-регламентированного упражнения метод частично-

регламентированного упражнения повторный метод

метод активизации игровой

соревновательный круговой

Особенности организации учебного процесса.

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно- оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Программа рассчитана на 34 часа - 1ч в неделю. Продолжительность занятия 40 мин для учащихся 9- 11 класса. Занятия проводятся в спортивном зале школы.

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

В группах начальной подготовки закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках.

На каждом занятии проводится *коллективное обсуждение* решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание

собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуры и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

2. Место учебного предмета, курса в учебном плане.

В МАОУ «Лицей 9» г. Новосибирска курс внеурочной деятельности «Волейбол» реализуется посредством включения в План внеурочной деятельности по направлению спортивно- оздоровительное развитие личности в форме кружка и рассчитан на 34 часа (1 час в неделю). Продолжительность занятия 40 минут (юноши, девушки).

3. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета, курса.

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-

нравственного здоровья.

- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение

жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность труда** и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

4. Содержание учебного курса, предмета

В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся. **Развитие восприятия.** Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.

Развитие памяти. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.

Развитие внимания. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.

Развитие мышления

Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.

Развитие основных физических качеств. В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий. ОФП включает в себя: скоростные способности,

скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.

Укрепление и сохранение здоровья. Укрепление опорно-двигательного аппарата,

содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

Материально-техническое обеспечение:

- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
- Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)
- Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)
- Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи набивные, скакалки, стойки волейбольные, скамейка гимнастическая).
- Средства доврачебной помощи (аптечка)
- Спортивный зал, пришкольный стадион.
- Ресурсы интернета.

5. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Результатом занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования.

Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из понентов подготовки волейболиста: никой, тактикой или физической

Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и тактическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (игровых заданий) с целью получения информации об уровне технико-тактической и тактической подготовленности занимающихся.

В результате изучения данного курса в 9-11 классе обучающиеся получают возможность формирования.

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.

- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- 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 второго года обучения учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

Календарно-тематическое планирование 9-11 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Стойка игрока (исходные положения)	1.
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2.
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	3.
4.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	4.
5.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	5.
6.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	6.
7.	Нижняя прямая	7.
8.	Верхняя прямая	8.
9.	Прямой нападающий удар(по ходу)	9.
10.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	10.
11.	Приём мяча снизу двумя руками	11.
12.	Приём мяча сверху двумя руками	12.
13.	Приём мяча, отражённого сеткой	13.
14.	Одиночное блокирование	14.
15.	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	15.
16.	Страховка при блокировании	16.
17.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	17.
18.	Групповые тактические действия в нападении и защите	18.
19.	Командные тактические действия в нападении и защите	19.
20.	Двусторонняя учебная игра	20.
21.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	21.
22.	Игры, развивающие физические способности	22.
23.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	23.
24.	Судейство игры в волейбол	24.
25.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	25.
26.	Прямой нападающий удар(по ходу)	26.
27.	Командные тактические действия в нападении и защите	27.
28.	Нижняя прямая	28.
29.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	29.
30.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	30.
31.	Игры, развивающие физические способности	31.
32.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	32.
33.	Одиночное блокирование	33.
34.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	34.

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение

2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях - М.: Просвещение, 2012
3. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
4. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
5. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
6. Ю.Н. Клещев, А.Г.Фурманов Юный волейболист, М-«Физкультура и спорт» 1979 год.
7. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев – 1987год.
8. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 год.
9. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М – «Физкультура и спорт» 2005 год.
10. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
11. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
12. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
13. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
14. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.-2-е изд.- М.:Просвещение,2012.