

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ СЕКЦИЯ»  
8-11 КЛАССЫ**

Разработал и реализует  
руководитель кружка Красникова Е.В

2024-2025 уч .год

## Содержание изучаемого курса «Волейбол»

### *Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### *Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### *Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

### *Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

### *Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

### *Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

### *Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

### *Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### *Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

## **Формы организации занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

## Календарно-тематическое планирование

№	Содержание	Дата
Раздел 1. Введение (1 час)		
1	Техника по безопасности на занятиях по волейболу	6.09.
Раздел 2. Перемещение, стойки, защита (9 часов)		
2	Перемещение и стойки	13.09
3	Передача мяча сверху двумя руками	20.09
4	Передача мяча сверху двумя руками у сетки	27.09
5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	4.10
6	Стартовые стойки: устойчивая	11.10
7	Стартовые стойки: основная	18.10
8	Техника защиты 2-й зоны при нападающем ударе	25.10
9	Техника защиты 3-й зоны при нападающем ударе	8.11
10	Техника защиты 4-й зоны при нападающем ударе	15.11
Раздел 3. Основы техники передачи мяча (7 часов)		
11	Передача сверху	22.11
12	Нижняя прямая подача	29.11
13	Нижняя боковая подача	6.12
14	Верхняя прямая подача	13.12
15	Верхняя боковая подача	20.12
16	Подача по зонам	27.12
17	Прием мяча	10.01
Раздел 4. Основы техники нападающего удара, перемещения игрока (6 часов)		
18	Нападающий удар	17.01
19	Прямой нападающий удар	24.01
20	Нападающий удар по диагонали	31.01
21	Нападающий удар по линии	7.02
22	Совершенствование техники нападающего удара	14.02
23	Совершенствование техники нападающего удара	21.02
Раздел 5. Правила игры и правила судейства (2 часа)		
24	Правила игры	28.02
25	Правила судейства	7.03
Раздел 6. Тренировка скоростно-силовых качеств (2 часа)		
26	Упражнения для развития силы	14.03
27	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса	21.03
Раздел 7. Учебная игра.		
28	Учебная игра. Тактика защиты	4.04
29	Учебная игра. Тактика нападения	11.04
30	Учебная игра. Защита углом вперед	18.04
31	Учебная игра. Защита углом назад	25.04
32	Учебная игра. Страховка у сетки при нападении. Тактика защиты	2.05
33	Соревнование	16.05,23.05

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-

силовых, координационных, выносливости, гибкости)  
основное содержание правил соревнований по волейболу;  
жесты волейбольного судьи;  
игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;  
могут научиться:  
соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;  
выполнять технические приёмы и тактические действия;  
контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;  
играть в волейбол с соблюдением основных правил.

