

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 56»**

Программа рассмотрена на  
заседании методического объединения  
учителей развивающего цикла  
Протокол № 1 от 23.08.2021г.

Программа принята педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №56»  
Протокол № 1 от 23.08.21г

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №56»  
\_\_\_\_\_ Ю.А. Ремезова  
Приказ № 199 от 23.08.21

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
для 8-9 классов  
(спортивно - оздоровительное направление)**

Разработчики программы:  
Кудашева Лариса Витальевна  
Кудашев Олег Николаевич

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **«Волейбол»**

- 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, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**Форма организации внеурочной деятельности:** секция.

**Виды деятельности:** беседа, игра, соревнования, состязания, турниры

**Тематическое планирование**  
**8 класс**

№	Тема	Кол. часов	
		теория	практика
1	Индивидуальные тактические действия в защите	1	1
2	Прием снизу двумя руками с подачи	0,5	0,5
3	Отбивание мяча кулаком у сетки		1
4	Одиночное блокирование		1
5	Передача мяча через сетку в прыжке		1
6	Отбивание мяча кулаком у сетки		1
7	Одиночное блокирование		1
8	Закрепление техники верхней передачи		1
9	Упражнения с гантелями для кистей рук		1
10	Подбрасывание мяча в замах		1
11	Подача в сетку с расстояния 6-9 метров		1
12	Подача через сетку с расстояния 6 метров		
13	Броски набивного мяча 1 кг .сверху одной рукой		1
14	Закрепление техники нижней передачи		1
15	Нижняя подача в правую часть площадки		1
16	Нижняя подача в левую часть площадки		1
17	Подача из зон 1,5		1
18	Подача в ближнюю половину площадки		1
19	Соревнования на точность подачи в игровые зоны		1

20	Верхняя прямая подача.		1
21	Чередование нижней и верхней подач		1
22	Верхняя подача через сетку с 6 метров		1
23	Подача на точность в игровые зоны		1
24	Закрепление техники приёма мяча с подачи		1
25	Многократный прием снизу двумя руками над собой	0,5	0,5
26	Прием подачи в зоне 6, после набрасывания партнером		1
27	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра		1
28	Эстафеты с набивным мячом		1
29	«Мяч в воздухе»		1
30	Эстафеты с баскетбольным мячом		1
31	Игра «Картошка»		1
32	Эстафеты с волейбольным мячом		1
33	Игра «Мяч в щит»		1
34	Эстафеты на скорость		1

	Итого:	2	32
--	--------	---	----

**Тематическое планирование  
9 класс**

№	Тема	Кол. часов	
		теория	практика
1	Упражнения с гантелями для кистей рук	0,5	0,5
2	Подбрасывание мяча в замах		1
3	Подача в сетку расстояние 6-9 метров		1
4	Подача через сетку расстояние 6 метров		1
5	Броски набивного мяча 1 кг. сверху одной рукой		1
6	Отбивание мяча кулаком у сетки		1
7	Одиночное блокирование		1
8	Закрепление техники верхней передачи		1
9	Индивидуальные тактические действия в защите	1	
10	Прием снизу двумя руками с подачи		1
11	Отбивание мяча кулаком у сетки		1
12	Одиночное блокирование		
13	Передача мяча через сетку в прыжке		1
14	Закрепление техники нижней передачи		1
15	Нижняя подача в правую часть площадки		1
16	Нижняя подача в левую часть площадки		1
17	Подача из зон 1,5		1
18	Подача в ближнюю половину площадки		1

19	соревнования на точность подачи в игровые зоны		1
20	Верхняя прямая подача		1
21	Чередование нижней и верхней подач	0,5	0,5
22	Верхняя подача через сетку с 6 метров		1
23	Подача на точность в игровые зоны		1
24	Закрепление техники приёма мяча с подачи		1
25	Многократный прием снизу двумя руками над собой		1
26	Прием подачи в зоне 6, после набрасывания партнером	0,5	0,5
27	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	0,5	0,5
28	Эстафеты на скорость		1
29	Игра «Мяч в воздухе»		1
30	Эстафеты с баскетбольным мячом		1
31	Игра «Картошка»		1
32	Эстафеты с волейбольным мячом		1
33	Игра «Мяч в щит»		1



34	Эстафеты с набивным мячом		1
	Итого:	3	31