

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Башкортостан**

**Муниципальный район Бакалинский район Республики Башкортостан**

**муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя**

**общеобразовательная школа с. Камышлытамак**

**МР Бакалинский район РБ**

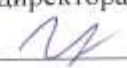
**РАССМОТРЕНО**

педагогическим  
советом

Протокол №1  
от «25» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по УВР

  
Хуснутдинова Г.Т.  
от «25» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор школы

  
Габдрахманова И.К.  
Приказ № 41  
от «25» августа 2025 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Волейбол»**

**для обучающихся 8-10 классов**

**с.Камышлытамак 2025**

### ***Пояснительная записка***

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 8-10 классов МОБУ СОШ с.Камышлытамак составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413;
- требованиями основной образовательной программы среднего общего образования МОБУ СОШ с.Камышлытамак;
- требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189;
- примерной программой по физической культуре среднего общего образования.

#### ***Цель курса внеурочной деятельности «Волейбол»:***

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;  
развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;  
обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- 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, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 8-10 классов с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня. Данная программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

#### ***Результаты освоения курса внеурочной деятельности***

Изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» на уровне основного общего образования даёт возможность учащимся достичь следующих результатов:

##### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории игры волейбол;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами игры волейбол;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

### **Учащиеся научатся:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия волейболом и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе занятий волейболом;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и

игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

-характеризовать исторические вехи развития отечественного волейбола, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

-осуществлять судейство по волейболу

-выполнять нормативы ГТО по физической подготовке.

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

#### **Тема 1. Теоретическая подготовка.**

Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Жестикация судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технические действия в защите и в нападении.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.).

Общеразвивающие упражнения: с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка). Эстафеты.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, перекаты).

#### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.

#### **Тема 4. Техническая подготовка**

**Передачи мяча.** Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

**Подача мяча.** Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.

**Нападающий удар.** Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

#### **Тема 6. Контрольные игры и соревнования.**

Организация и судейство учебно- тренировочных игр, соревнований между классами.

Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Муниципальные соревнования

**Используемые формы организации и виды деятельности учащихся: Форма организации работы** – командная, групповая, индивидуальная.

**Методы работы** – метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки

**Формы подведения итогов** реализации программы внеурочной деятельности: школьные соревнования среди параллелей своих классов;  
участие в муниципальных соревнованиях;

### *Тематический план*

| № п/п | Наименование темы                          | количество часов |               |              |
|-------|--------------------------------------------|------------------|---------------|--------------|
|       |                                            | всего            | теоретические | практические |
| 1     | 2                                          | 3                | 4             | 5            |
| 1.    | Влияние физических упражнений на организм  | 1                | 1             | -            |
| 2.    | занимающихся волейболом                    | 1                | 1             | -            |
| 3.    | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, | 1                | 1             | -            |
| 4.    | предупреждение травматизма                 | 1                | 1             | -            |
| 5.    | Основы методики обучения в волейболе       | 4                | -             | 4            |
| 6.    | Правила соревнований, их организация и     | 2                | -             | 2            |
| 7.    | проведение Общая и специальная физическая  | 2                | -             | 20           |
| 8.    | подготовка Основы техники и тактики игры   | 0                | -             | 2            |
|       | Контрольные игры и соревнования            | 2                | -             | 2            |
|       | Итого:                                     | 34               | 4             | 30           |





Прошито и пронумеровано  
\_\_\_\_\_ страниц (ы)

Дир. и.к.

