

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа №104

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МАОУ СОШ № 104

от 31.08.2023 года протокол № 1

Председатель педсовета

Е.В. Качаловская



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по внеурочной деятельности «Волейбол»**

Уровень образования: основное общее образование (9-11 классы)

Количество часов: 102

Учитель Дружинина П.Г., учитель физической культуры МАОУ СОШ № 104

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО с учётом примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

с учётом УМК «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2013,; В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: Просвещение, 2021г

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» для 9-11 классов разработана в соответствии с ФГОС ООО и авторских программ:

В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. В.И. Ляха: Физическая культура 10-11 классы Примерные рабочие программы.

Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: Просвещение, 2021;

## **Пояснительная записка**

### **Личностные результаты:**

1. Гражданское воспитание
  - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. Патриотическое воспитание
  - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
  - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
3. Духовно-нравственное воспитание
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
4. Эстетическое воспитание
  - формирование уважительного отношения к культуре других народов
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
5. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
  - 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
6. Трудовое воспитание
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой и других видов деятельности;
7. Экологическое воспитание
  - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
8. Ценности научного познания
  - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
  - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

**К концу обучения обучающийся научится:**

- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление о средствах укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- осуществлять бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

**2. Содержание программы внеурочной деятельности “Волейбол”**

**9 класс**

**Раздел 1.Стойки и перемещения (3ч.)**

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

#### **Раздел 2. Передачи мяча (6 ч.)**

Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.

#### **Раздел 3. Поддачи мяча (3 ч.)**

Совершенствование верхней прямой поддачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие физических качеств.

#### **Раздел 4. Атакующие удары (3ч.)**

Закрепление прямого нападающего удара. Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении.

Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.

#### **Раздел 5. Приём мяча (4 ч.)**

Приём мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности

**Раздел 6. Блокирование (3 ч)** Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.

**Раздел 7. Тактические игры (4 ч)** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты. (4 ч)** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч)** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### **10 класс**

#### **Раздел 1. Стойки и перемещения (3ч.)**

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

#### **Раздел 2. Передачи мяча (6 ч.)**

Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.

#### **Раздел 3. Поддачи мяча (3 ч.)**

Совершенствование верхней прямой поддачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие физических качеств.

#### **Раздел 4. Атакующие удары (3ч.)**

Закрепление прямого нападающего удара. Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении.

Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.

#### **Раздел 5. Приём мяча (4 ч.)**

Приём мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности

**Раздел 6. Блокирование (3 ч)** Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.

**Раздел 7. Тактические игры (4 ч)** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты. (4 ч)** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч)** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### **11 класс**

#### **Раздел 1. Стойки и перемещения (3ч.)**

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

#### **Раздел 2. Передачи мяча (6 ч.)**

Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.

#### **Раздел 3. Подачи мяча (3 ч.)**

Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие физических качеств.

#### **Раздел 4. Атакующие удары (3ч.)**

Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование группового блокирования (вдвоем, втроем). Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении.

Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.

#### **Раздел 5. Приём мяча (4 ч.)**

Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности

**Раздел 6. Блокирование (3 ч)** Совершенствование одиночного блокирования. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.

**Раздел 7. Тактические игры (4 ч)** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты. (4 ч)** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка (4 ч)** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### 3. Тематическое планирование внеурочной деятельности “Волейбол”

№	Тема	9 класс	10 класс	11 класс
1	Перемещения	3	3	3
2	Передачи мяча.	6	6	6
3	Подачи мяча	3	3	3
4	Атакующие удары (нападающий удар)	3	3	3
5	Прием мяча	4	4	4
6	Блокирование атакующих ударов.	3	3	3
7	Тактические игры .	4	4	4
8	Подвижные игры и эстафеты.	4	4	4
9	Физическая подготовка	4	4	4
Итого		34	34	34

### Тематическое планирование по внеурочной деятельности “Волейбол”

#### 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки игрока. Правила и организация игры волейбол.	1		Повторять ранее изученные правила ТБ, знать и применять основные элементы волейбола	1,2
2	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п.: правым, левым боком, лицом вперед, с ускорением, остановками, изменением направления.	1		Овладевают основными приемами игры в волейбол.	5
3	Передачи мяча двумя руками сверху, в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1		Описывать технику приема мяча во время эстафеты	5

4	Передачи мяча двумя руками сверху, в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	5,6
5	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
6	Передача мяча в движении в парах.	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	3,7
7	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	5
8	Верхняя прямая подача в парах.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
9	Совершенствование верхней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов.	1		Применяют полученные знания во время игры со сверстниками	5,7
10	Разучивание подачи в прыжке.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	3,5
11	Контроль техники верхней прямой подачи.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
12	Техника прямого нападающего удара.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
13	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1		Используют упражнения для развития названных координационных способностей	5
14	Комбинации из освоенных элементов.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
15	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5,6
16	Передача сверху за голову в опорном положении.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,7
17	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают	5

				правила безопасности	
18	Приём мяча, отражённого сеткой.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	6
19	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
20	Верхняя прямая подача Контроль.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
21	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1		Используют упражнения для развития названных координационных способностей	6
22	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
23	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
24	Совершенствования психомоторных способностей.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
25	Упражнения на быстроту и точность реакций.	1		Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
26	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 8-9м от сетки.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		Применяют полученные знания во время игры со сверстниками	5
28	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей	5
29	Развитие координационных способностей	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости..	1,5,7
30	Тактика свободного нападения.	1		Применяют разученные упражнения для развития гибкости	5
31	Позиционное нападение с изменением позиций.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
32	Подвижные игры и игровые задания.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	5

				техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
33	Игра «Волейбол» по правилам Передача двумя руками сверху в прыжке.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
34	Передача сверху за голову в опорном положении.	1		Применяют полученные знания во время игры со сверстниками	5

## Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Волейбол»

### 10 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры и соревнований. Техника перемещений, стоек и передач мяча.	1		Повторять ранее изученные правила игры в волейбол, знать и применять основные элементы волейбола	5
2	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п.: правым, левым боком, лицом вперёд, с ускорением, остановками, изменением направления.	1		Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	5
3	Техника нижних передач. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку. Учебная игра.	1		Развивают силу, координацию в упражнениях с мячами	5
4	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча двумя руками сверху, в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	5
5	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Упражнения в движении.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
6	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя передача мяча в прыжке.	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	6

7	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	7
8	Верхняя прямая подача в парах.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
9	Совершенствование верхней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
10	Совершенствование подачи в прыжке.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
11	Контроль техники верхней прямой подачи в прыжке.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
12	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
13	Учебная игра «Волейбол» по правилам.	1		Применяют свои знания на практике	1,5,7
14	Комбинации из освоенных элементов.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5,6
15	Совершенствование передачи двумя руками сверху в прыжке.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
17	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
18	Приём мяча, отражённого сеткой.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
19	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	5

				техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
20	Верхняя прямая подача в прыжке. Контроль.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
21	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5,7
22	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
23	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		Применяют свои знания на практике	5
24	Совершенствования психомоторных способностей.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
25	Упражнения на быстроту и точность реакций.	1		Применяют изученные упражнения для развития скоростных способностей	5
26	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 8-9м от сетки.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
27	Нападающий удар с задней линии.	1		Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей	5
28	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,5,7
29	Развитие координационных способностей	1		Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей	5.6.
30	Тактика свободного нападения.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5,7
31	Позиционное нападение с изменением позиций.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5,6
32	Подвижные игры и игровые задания.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
33	Игра «Волейбол» по правилам Передача двумя руками сверху в прыжке.	1		Применяют свои знания на практике	5
34	Передача сверху за голову в опорном положении.	1		Применяют свои знания на практике	5

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности “Волейбол”**

## 11 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры и соревнований. Техника перемещений, стоек и передач мяча.	1		Повторять ранее изученные правила игры в волейбол, знать и применять основные элементы волейбола	5
2	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п.: правым, левым боком, лицом вперед, с ускорением, остановками, изменением направления.	1		Овладевают основными приемами игры в волейбол.	5
3	Техника нижних передач. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку. Учебная игра.	1		Развивают силу, координацию в упражнениях с мячами	5
4	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча двумя руками сверху, в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	5
5	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Упражнения в движении.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	5
6	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя передача мяча в прыжке.	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	6
7	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	7
8	Верхняя прямая подача в парах.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
9	Совершенствование верхней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5

10	Совершенствование подачи в прыжке.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
11	Контроль техники верхней прямой подачи в прыжке.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
12	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
13	Учебная игра «Волейбол» по правилам.	1		Применяют свои знания на практике	1,5,7
14	Комбинации из освоенных элементов.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5,6
15	Совершенствование передачи двумя руками сверху в прыжке.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
17	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
18	Приём мяча, отражённого сеткой.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
19	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
20	Верхняя прямая подача в прыжке. Контроль.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
21	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5,7
22	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают	5

				правила безопасности	
23	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		Применяют свои знания на практике	5
24	Совершенствования психомоторных способностей.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
25	Упражнения на быстроту и точность реакций.	1		Применяют изученные упражнения для развития скоростных способностей	5
26	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 8-9м от сетки.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
27	Нападающий удар с задней линии.	1		Применяют разученные упражнения для развития координационные способности	5
28	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,5,7
29	Развитие координационных способностей	1		Применяют разученные упражнения для развития координационные способности	5,6.
30	Тактика свободного нападения.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5,7
31	Позиционное нападение с изменением позиций.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5,6
32	Подвижные игры и игровые задания.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
33	Игра «Волейбол» по правилам Передача двумя руками сверху в прыжке.	1		Применяют свои знания на практике	5
34	Передача сверху за голову в опорном положении.	1		Применяют свои знания на практике	5

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания МО  
учителей физической культуры и ОБЖ  
МАОУ СОШ № 104 от 31.08.2023 № 1

 Д.А. Егоров

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
 Е.А. Гришина.

"31" августа 2023г.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу внеурочной деятельности  
«Волейбол» для учащихся 9 - 11 классов, разработанную учителем физической культуры  
МАОУ СОШ № 104 г. Краснодара  
Дружининой Полиной Геннадьевной

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработанная учителем физической культуры МАОУ СОШ № 104 г. Краснодара Дружининой Полиной Геннадьевной для обучающихся в возрасте 15-18 лет. Срок реализации программы: 1 год, имеет объем 102 часа.

Ориентирована программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» на создание условий и формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к спортивным играм, направленных на укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, что так актуально для современной школы нашего общества.

Основной целью программы является воспитание физически крепкого, выносливого и здорового поколения, способного вести здоровый образ жизни и использовать ценности игры в «Волейбол» для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Данная программа направлена не только на физическое развитие, но и развивает эмоциональную сферу, воспитывает нравственные качества, развивает дружеские и товарищеские отношения, сплочённость, честность, взаимовыручку, коллективизм.

Представленная к рецензированию рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана в соответствии с установленными требованиями Федерального образовательного стандарта спортивной подготовки и соответствует установленным нормативам и правилам.

Программа может быть успешно реализована в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования города.

Главный специалист МКУ КНМЦ

Подпись Е.Ю.Корчагин  
удостоверяю,  
Врио директора МКУ КНМЦ

Дата 29.11.23 № 625



Е.Ю.Корчагин

Н.П.Олофинская

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Краснодарский институт повышения квалификации  
и профессиональной переподготовки»

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

232414186586

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

27-1/3006-21

Город

Краснодар

Дата выдачи

30 июня 2021 года



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Дружинина  
Полина Геннадьевна**

в период с 07.06.2021г. по 30.06.2021г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

АНО ДПО «Краснодарский институт повышения  
квалификации и профессиональной переподготовки»

по дополнительной профессиональной программе

Современные методики преподавания в  
образовательных организациях в условиях реализации  
ФГОС. Физическая культура

в объёме

108 часов

Руководитель

Секретарь

Чуба А.Н.

Максимова С.М.



Частное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ  
(ЧОУ ДПО ИПКПК)

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

Настоящее удостоверение подтверждает, что

Дружинина Полина геннадьевна

с 13 апреля 2023 г. по 18 апреля 2023 г.

прошел(а) обучение в частном образовательном учреждении  
дополнительного профессионального образования  
«Институт повышения квалификации и переподготовки кадров» (ЧОУ ДПО ИПКПК)

по программе: «Доврачебная помощь в образовательных организациях»

в объеме 16 часов

Лицензия: выписка из реестра № 10049 от 04.08.2021

Регистрационный номер 00249/23

М.П.

Краснодар 2023 г.



№ 002742

КОПИЯ ВЕРНА

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ 104

Е. В. КАЧАЛОВСКАЯ

