


**Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края
по образованию и делам молодежи**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углублённым
изучением отдельных предметов» Змеиногорского района
Алтайского края**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 / Д.П. Акимова

протокол от «30» 08 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Змеиногорская СОШ с

УИОП»  / А.Б. Бураев

приказ от «30» 08 2023 г. № 118



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Волейбол»
направление: творческое и физическое развитие
Класс: 10,11**

Составитель: Русакова Людмила
Ивановна,
учитель физической культуры

Змеиногорск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе пособия «Волейбол в школе» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2015, в соответствии с ФГОС ООО.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания.

Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Цель программы:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.
Укрепление здоровья.
Совершенствование физического развития.
2. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Срок реализации программы – 1 год, 35 недель. Возрастная категория 15-18 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Количество часов в году – по 35 часов в 10 и 11 классах.

Организационно-методические указания

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности тренировок по волейболу.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждой тренировке по волейболу в тесной взаимосвязи с развитием двигательных способностей.

Важнейшим условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. В работе со старшеклассниками используют все известные способы организации тренировки: фронтальный, групповой, индивидуальный. В тренировках по волейболу значительно шире рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, заданий по овладению двигательными действиями.

Содержание программы.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.
Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

Требования к уровню подготовки обучающихся

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.
- Формирование положительного отношения к систематическим занятиям волейболом.
- научиться взаимоотношению в команде.
- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- уметь ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
- приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий
- понимать роль волейбола в укреплении здоровья.
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- играть в волейбол по упрощённым правилам.
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- понимать цель выполняемых действий
- различать подвижные и спортивные игры
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- иметь представление об истории развития волейбола в России;
- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активной культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты

на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Форма организации детей на занятии:

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий:

- практическое,
 комбинированное,
 соревновательное.

Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результатах освоения минимума содержания тренировки по волейболу учащихся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

- особенного обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем тренировок упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила

личной гигиены закаливания организма:

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- экипировки и использование спортивного инвентаря на тренировках по волейболу;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время тренировки, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- судейство соревнования по волейболу.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы занятий	Кол-во часов		ЦОР
		10 кл	11 кл	
	Теоретическая часть:			https://resh.edu.ru/
1.	История развития волейбола. Общие основы волейбола.	1	1	
2.	Правила игры и методика судейства.	1	1	

3.	Техническая подготовка волейболистов.	1	1	
4.	Физическая подготовка волейболистов.	1	1	
5.	Методика тренировки волейболистов.	1	1	
Техника нападения:				https://resh.edu.ru/
6.	Перемещения на месте	2	2	
7.	Стойки	2	2	
8.	Подачи	2	2	
9.	Передачи	2	2	
10.	Нападающие удары	2	2	
Техника защиты:				https://resh.edu.ru/
11.	Перемещения по залу	2	2	
12.	Прием мяча	2	2	
13.	Блокирование	2	2	
Тактика нападения:				https://resh.edu.ru/
14.	Индивидуальные действия	2	2	
15.	Групповые действия	2	2	
16.	Командные действия	2	2	
Тактика защиты:				https://resh.edu.ru/
17.	Индивидуальные действия	2	2	
18.	Групповые действия	2	2	
19.	Командные действия	2	2	
20.	Игра по правилам с заданием	2	2	
Итого:		35	35	

Календарно-поурочное планирование

№ п/п уроков	Тема занятия	Содержание материала	Количество часов 10 кл	Количество часов 11 кл
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.	1	1
2.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.	1	1
3.	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков.	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в	1	1

		начальном периоде обучения технике.		
4.	Нижняя передача мяча на месте .Нижняя передача мяча в движении и основные стойки.	Всесторонняя физическая подготовка — необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	1	1
5.	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи.	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры.	1	1
6.	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	1	1
7.	Верхняя передача с перемещением.	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.	1	1
8.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.	1	1
9.	Тренировка связующих.	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.	1	1
11 10.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.	1	1
11 1.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3- х игроков.	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.	1	1
11 2.	Нападающий удар.	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	1	1
13.	Нападающий удар /прыжок и удар /.	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом	1	1

		(бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.		
14.	Нападающий удар с высокой передачи.	Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.	1	1
15.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.	1	1
16.	Нападающий удар, блокирование.	Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче.	1	1
17.	Прием ударов после перемещения.	Специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.	1	1
18.	Прием ударов определением направления.	Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче.	1	1
19.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Нижняя прямая подача.	Специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.	1	1
20.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче.	1	1
21.	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.	1	1
22.	Тренировка связующих.	Специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность.	1	1
23.	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад.	1	1
24.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	Подводящие упражнения для обучения с набивными мячами, с баскетбольными мячами.	1	1
25.	Верхняя прямая подача мяча.	Специальные упражнения в парах на месте.	1	1
26.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения в парах с перемещением.	1	1
27.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно- тренировочная игра.	Подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные	1	1

		упражнения с волейбольными мячами.		
28.	История развития мирового и отечественного волейбола. Передача мяча с веру двумя руками, вверх- вперед, над собой.	Специальные упражнения индивидуально у стены.	1	1
11 29.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения в группах через сетку.	1	1
31 0.	Нападающий удар (техника).	Упражнения для обучения передаче одной снизу.	1	1
31 1.	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	Подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения подпрыгиванию.	1	1
31 2.	Блокирование.	Подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения подпрыгиванию.	1	1
33.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу.	1	1
34.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).	1	1
35.	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Учебная игра с заданием. Специальные упражнения в группах через сетку.	1	1
		Итого	35	35

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

1. Спортивный зал площадью
2. Универсальная волейбольная площадка.
3. Волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.

Учебники по физической культуре.

Учебники по волейболу.

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.

Список использованной литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания, изд. «Просвещение» 2007 год, доктор педагогических наук В.И.Лях.
2. Волейбол «Физкультура и спорт», Москва 2011 год.
3. «Волейбол в школе», В.А.Голомазов, В.Д.Ковалев, А.Т.Меньщиков.
4. «Правила соревнований», изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2010 год.
5. Журнал «Физкультура в школе», изд. «Школа – Пресс», 2010г.
6. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

<https://resh.edu.ru/>