

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»  
Краснощёковского района Алтайского края

«Принято»  
на заседании МО  
Протокол №1  
от 19.08. 2021г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

*Татьяна Барсукова ТА*

«Утверждаю»

Директор МБОУ  
«Краснощёковская СОШ №1»  
Приказ №115 от 19.08.2021г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Волейбол»

10-11 класс среднего общего образования

«Спортивно-оздоровительное направление»

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

Разработчики:

Прокопенко Владимир Геннадьевич

учитель физической культуры

васшая квалификационная категория

Рутенберг Сергей Александрович

учитель физической культуры и ОБЖ

васшая квалификационная категория

с.Краснощёково

2021

## **Пояснительная записка.**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 10-11 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

## **I. Планируемые результаты**

### **освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися 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.

*Личностными результатами* программы внеурочной «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **II. Содержание программы формы организации и виды деятельности**

**Занятия проводятся в форме: оздоровительной, игровой, тренировочной и соревновательной.**

### **Теоретическая подготовка**

История волейбола, возникновение волейбола и его развитие, техника безопасности. Правила соревнований, правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков. Жеребьёвка перед соревнованиями, гигиена, врачебный контроль, первая помощь при ушибах, требования к спортивной одежде.

### **Специальная Физическая Подготовка**

Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Волейбольные передачи футбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.

### **Общая Физическая Подготовка**

Бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега. Бег с внешним сопротивлением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подтягивания, отжимания, прыжки с отягощениями. Метания. Выполнение учебных нормативов: бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину, прыжок вверх, метание мяча.

### **Технико-Тактическое мастерство**

Техника нападения. Передвижения: в стойке волейболиста, приставной шаг, повороты в движении, прыжки. Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Передачи: над собой, во встречных колоннах, с перемещением, отбивание мяча, передачи у сетки, через сетку. Подачи: в стену, через сетку, в разные стороны площадки, Нападающие

удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Техника защиты. Приём снизу после набрасывания, после ударов, после подачи. Приём мяча сверху двумя после броска в стену, после набрасывания, после подачи. Тактика нападения. Выбор места для подачи, для передачи партнёру, подача на точность по зонам, передачи через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего мячом. Взаимодействие игроков. Общешкольные, районные соревнования. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощённым правилам, многократное выполнение технических приёмов. Учебная игра.

**Требования к уровню подготовки, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В итоге 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;
- и должны уметь*:
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать*:

- 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;
- и смогут 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;
  - демонстрировать жесты волейбольного судьи;
  - проводить судейство по волейболу.

### III. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Инструктаж по техники безопасности при занятиях по волейболу. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки). Учебная игра с заданиями.	1
2	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Учебная игра с заданиями.	1
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебная игра с заданиями.	1
4	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) Учебная игра с заданиями.	1
5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Учебная игра с заданиями.	1
6	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Учебная игра с заданиями.	1
7	Нижняя прямая. Подачи на точность. Учебная игра с заданиями.	1
8	Верхняя прямая. Подачи на точность. Учебная игра с заданиями.	1
9	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра с заданиями.	1
10	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	1
11	Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Учебная игра с заданиями.	1
12	Приём мяча сверху двумя руками. Учебная игра с заданиями.	1
13	Приём мяча, отражённого сеткой Учебная игра с заданиями.	1
14	Одиночное блокирование Учебная игра с заданиями.	1

15	Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Учебная игра с заданиями.	1
16	Страховка при блокировании. Учебная игра с заданиями.	1
17	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Учебная игра с заданиями.	1
18	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1
19	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1
20	Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Учебная игра с заданиями. Судейство.	1
21	Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1
22	Страховка блокирующих. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1
23	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Учебная игра с заданиями. Судейство.	1
24	Тактика вторых передач и нападающих ударов из зоны № 3 (перевод влево, вправо). Учебная игра с заданиями. Судейство.	1
25	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра с заданиями. Судейство.	1
26	Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра с заданиями. Судейство.	1
27	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.	1
28	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра с заданиями.	1
29	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Учебная игра с заданиями.	1
30	Совершенствование техники откидки. Взаимодействие в нападении с первой передачи и откидки. Учебная игра с заданиями.	1
31	Нападающий удар задней линии. Учебная игра с заданиями.	1
32	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	1
33	Одиночное блокирование Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Учебная игра с заданиями.	1
34	Совершенствование технических приемов игры. Учебная игра с заданиями.	1
35	Совершенствование технических приемов игры. Учебная игра с заданиями.	1

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)
3	Юный волейболист/ Ю.Н. Клещеев, А.Г. Фурманов- М.: Физкультура и спорт, 230с.
4	Как стать сильным и выносливым: книга для учащихся/Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, М.: Просвещение, 1984 — 60с.
5	Методика преподавания физической культуры, М.: Владос, 2004 -207с.
6	Стенка гимнастическая
7	Скамейка гимнастическая жёсткая
8	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное
9	Палка гимнастическая
10	Мячи: баскетбольные, волейбольные
11	Скакалка детская
12	Весы медицинские с ростомером
13	Стойки волейбольные универсальные
14	Кубики
15	Обруч детский
16	Сетка волейбольная
17	Аптечка
18	Конус сигнальный
19	Насос ручной
20	Секундомер
21	Площадка игровая волейбольная

### Учебно-методические средства

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.



3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.