

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 20 с углубленным изучением отдельных  
предметов»

<b>«Рассмотрено»</b> на методическом совете Протокол № ____ от «__» _____ 2022г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по ВР _____/_____ =/ «__» ____ 2022г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ СОШ № 20 с УИОП _____/ О.А.Сторожук / Приказ № ____ от «__» _____ 2022г.
---	--	---

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
по курсу «Волейбол»  
среднего общего образования **5-11 класс**  
срок реализации **2022-2023 учебный год****

Составитель: Здутов В.Н

учитель

Бийск, 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-11 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1. Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».
2. Федеральный государственный образовательного стандарта начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2009.
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».

Волейбол можно без преувеличения считать самой популярной в мире спортивной игрой, и даже самым распространенным видом спорта.

У молодежи волейбол особенно популярен тем, что открывает широкие возможности для проявления своего мышления. Игрок может состязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство ребят отличаются смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке, и в повседневной жизни.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке.

Практический материал по физической подготовке подразделяет на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

### Цели и задачи:

Игра в волейбол направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта. направлена на всестороннее физическое развитие школьников и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - совершенствованию изучению спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие школьникам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по волейболу;
- подготовка к соревнованиям по волейболу.

## **Количество часов на освоение программы спортивной секции:**

**Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.**

**Количество часов в год 144 ч.**

## **Содержание**

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;

с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте, после перемещения; передачи в парах.

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 3,6, и 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи.

Упражнения на гибкость и ловкость.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Челночный бег с ускорением 5раз по 5 метров. Прыжки : с места в длину, вверх.

Прыжки с разбега в длину и высоту.

Принять участие в соревнованиях с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Требования к уровню подготовки занимающихся

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие умения;

- 1.Волейбол игра командная, состоит из 6 игроков, амплуа игроков; нападающий, связующий, защитник (лиbero), диагональный, блокирующий.
- 2.Правила игры в волейбол.
3. научиться различным техническим приемам волейбола (подача, прием, пас, атака и др.)
- 4.правильный выбор места на площадке.
- 5.перемещение по площадке.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов	Информационные ресурсы (в т.ч. ЭОР, ЦОР), использование ИКТ, ДОТ	Дата проведения	
				План	Факт
	Физическая культура и спорт в России Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей		Фрагмент фильма		
	История возникновения и развития волейбола  Спорт в России и за рубежом.  Исторические сведения о возникновении игры. Основатель игры в волейбол. Первые шаги волейбола.  Первые шаги волейбола в России		Учебная презентация		
	Строение и функции организма человека  Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов				
	Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена  Режим и питание спортсменов. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спор том. Вредное				

	влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.				
	Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой медицинской помощи  Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.				
1.	Общая и специальная подготовка  Теоретические знания об общей и специальной физической подготовке юношей/девушек				
	Техническая подготовка  Основы техники избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки				
	Тактическая подготовка  Основы тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.				
	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка Воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств				
	Основы методики обучения и тренировки Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность				

	обучения, тренировки.				
	Правила игры. Организация и проведение соревнований Состав команды. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя				
	Установка перед играми и разбор проведенных игр Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр				
	Места занятий, оборудование и инвентарь Существующие стандарты волейбольных площадок. Размеры и требования к волейбольной сетке. Виды, размеры и вес мяча. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.				
	Содержание				
	Общая физическая подготовка  Обще развивающие упражнения без предметов, с предметами.  Спортивные игры по упрощенным правилам.  Подвижные игры специальной направленности, с элементами волейбола.				
	Специальная физическая подготовка  Изучение упражнений:  • для привития навыков быстроты ответных действий; • для развития прыгучести				
	Технико-тактическая подготовка				

	<p>Изучение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техники нападения.</li> </ul> <p>Действия без мяча.</p> <p>Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техники защиты.</li> <li>• Тактики нападения и защиты.</li> </ul>				
	<p>Учебно-тренировочные игры</p> <p>Изучение техники и тактики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры внутри группы.</li> <li>• Игры с сильным и слабым противником.</li> <li>• Участие в соревнованиях.</li> <li>• Разбор проведённых тренировочных игр</li> </ul>				
	<p>Контрольные соревнования</p> <p>Согласно календарного плана спортивных мероприятий.</p> <p>Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста</p>				
	<p>Инструкторская и судейская практика</p> <p>Основы составления положения о проведении первенства ОУ по волейболу;</p> <p>Участие в судействе учебных игр совместно с тренером</p> <p>Проведение судейства учебных игр</p>				

**Планируемые результаты:**

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- выполнять технические приёмы и тактические действия
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости);
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- проводить судейство по волейболу.

### **Используемая литература**

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г. – 77 стр.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976 г. 111 стр.

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 г.-112 стр.