

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №74»**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Козырев А.С

Протокол №\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
по воспитательной работе

\_\_\_\_\_ Баканова Т.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Евдокимова Т.В.

Приказ № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Программа внеурочной деятельности «Волейбол»  
на 2022- 2023 учебный год  
10-11 класс**

**Составитель: учитель физической  
культуры Козырев А.С.**

**Барнаул 2022г.**

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для дополнительного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной школы (10-11 кл.).

Игра в волейбол – это народная игра, т.е. в него играют все. Волейбол счастливо вобрал в себя все лучшие качества спортивной игры: и простоту и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и, главное, способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста и профессии. Играем в волейбол и мы: и ученики и учителя. Так как есть у нас для этого спортивный зал, спортивный инвентарь.

Игра волейбол – игра смелых, решительных, физически развитых, обладающих хорошей реакцией и смекалкой, но это все достигается упорной тренировкой., «через ощущение физической радости».

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование приёмов игры в волейбол, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование контрольного тестирования для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**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 детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Цель:**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достаточном уровне.

### **Задачи:**

*образовательные*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

*воспитательные*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

*развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

### **Особенностью данной программы**

Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование контрольного тестирования помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение хороших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Программа рассчитана на возраст 5-6 классы, 7-9 классы, 10-11 классы.**

**Программу предполагается реализовать** в течение 2022 – 2023 учебного года.

**Программа рассчитана на год обучения 10-11 классы** обучение и совершенствование технике игры; Всего 72 часа в 10-11 классах.

**Занятия в рамках программы проводятся, в форме** тренировок, лекций, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

### **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.

#### **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 – 70 час. – для учащихся 10-11-х классов.

#### **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;
- учить 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

к рабочей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для учащихся 10-11 класс

**Количество часов:** всего 35 недель, в неделю - 1 раз по 2 часа. Общее количество – 70 час.

№	Темы занятий	Количество часов
<b>Теоретическая часть:</b>		
1.	История развития волейбола. Общие основы волейбола.	2 час
2.	Правила игры и методика судейства.	2 час
3.	Техническая подготовка волейболистов.	2 часа
4.	Физическая подготовка волейболистов.	2 часа
5.	Методика тренировки волейболистов.	4 часа
<b>Техника нападения:</b>		
6.	Перемещения на месте	4 часа
7.	Стойки	4 часа
8.	Подачи	4 часа
9.	Передачи	4 часа
10.	Нападающие удары	4 часа
<b>Техника защиты:</b>		
11.	Перемещения по залу	4 часа
12.	Прием мяча	4 часа
13.	Блокирование	4 часа
<b>Тактика нападения:</b>		
14.	Индивидуальные действия	4 часа
15.	Групповые действия	4 часа
16.	Командные действия	4 часа
<b>Тактика защиты:</b>		
17.	Индивидуальные действия	4 часа
18.	Групповые действия	4 часа
19.	Командные действия	4 часа
20.	Игра по правилам с заданием	4 часа
	<b>Итого:</b>	72 часов

## Календарно-тематическое планирование

к рабочей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для учащихся 10-11 классов

**Количество часов:** всего 35 недель, в неделю 1 раз по 2 часа. Общее количество-72 часов.

**Ориентировано на учебник** Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2015, в соответствии с ФГОС ООО.

№ п/п уроков	Тема занятия	Содержание материала	Основные элементы содержания	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры.	Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.	Беседа	2 часа
2.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.	Беседа	2 часа
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 начальном периоде обучения технике.	Групповая	2 часа
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.	Лекция	2 часа
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.	Групповая	2 часа
6.	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	Групповой	2 часа
7.	Верхняя передача с перемещением.	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.	Групповой	2 часа
8.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.	Групповой	2 часа
9.	Тренировка связующих.	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.	Групповой	2 часа
10.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.	Групповой	2 часа
11.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.	Игровая	2 часа
12.	Нападающий удар.	Техника стойки, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	Игровая	2 часа
13.	Нападающий удар /прыжок и удар /.	Техника стойки, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.	Игровая	2 часа
14.	Нападающий удар с высокой передачи.	Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.	Игровая	2 часа
15.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.	Игровая	2 часа
16.	Нападающий удар, блокирование.	Подводящие упражнения для обучения	Игровая	2 часа



		нижнейбоковой подаче.		
17.	Прием ударов после перемещения.	Специальные упражнения для обучения нижнейбоковой подаче.	Групповой	2 часа
18.	Прием ударов определением направления.	Подводящие упражнения для обучения верхней прямойподаче.	Игровая	2 часа
19.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками.Нижняя прямая подача.	Специальные упражнения для обучения верхнейпрямой подаче.	Игровая	2 часа
20.	Комплексная тренировка с приемом-передачейна удар и нападением.	Подводящие упражнения для обучения верхнейбоковой подаче.	Игровая	2 часа
21.	Контрольные нормативы. ОФП, спец.упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения для обучения верхнейбоковой подаче.	Игровая	2 часа
22.	Тренировка связующих.	Специальные упражнения для обучения укороченнойподаче подача на точность.	Игровая	2 часа
23.	Контрольные нормативы. ОФП, спец.упражнения, учебная игра.	Техника передачи двумя сверху. Техника передачи впрыжке над собой, назад.	Игровая	2 часа
24.	Упражнения с набивными мячами. Верхняябоковая подача мяча.	Подводящие упражнения для обучения с набивнымимячами, с баскетбольными мячами.	Игровая	2 часа
25.	Верхняя прямая подача мяча.	Специальные упражнения в парах на месте.	Игровая	2 часа
26.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения в парах с перемещением.	Игровая	2 часа
27.	Гигиена спортсмена и закаливание, режимтренировочных занятий и отдыха. Учебно- тренировочная игра.	Подводящие упражнения с набивными мячами;имитационные упражнения с волейбольными мячами.	Игровая	2 часа
28.	История развития мирового и отечественноговолейбола. Передача мяча с верху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	Специальные упражнения индивидуально у стены.	Игровая	2 часа
29.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения в группах через сетку.	Игровая	2 часа
30.	Нападающий удар (техника).	Упражнения для обучения передаче одной снизу.	Игровая	2 часа
31.	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	Подводящие упражнения с набивным мячом;упражнения для обучения подпрыгиванию.	Игровая	2 часа
32.	Блокирование.	Подводящие упражнения с набивным мячом;упражнения для обучения подпрыгиванию.	Игровая	2 часа
33.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Упражнения с теннисным мячом; упражнения дляобучения замаху и удару по мячу.	Игровая	2 часа
34.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игрокомзоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 сигроком зоны 2.	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения потехнике блокирования (на месте, после перемещения).	Групповой	2 часа
35.	Верхняя передача двумя руками над собойчерез голову. Верхняя передача двумя рукаимв прыжке.	Учебная игра с заданием.	Игровая	2 часа
36.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения в группах через сетку.	Игровая	2 часа
<b>Всего:</b>			<b>70часов</b>	

## **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 спорт» 2007.