

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Самарской области**  
**ГБОУ СОШ №1 с.Приволжье**  
**муниципального района Приволжский Самарской области**

**РАССМОТРЕНО**  
педсоветом

**СОГЛАСОВАНО**  
и.ф.зам. директора по ВР

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы

\_\_\_\_\_  
И.А. Артюшкина

\_\_\_\_\_  
С.А.Фирсова

Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

«30» августа 2024 г.

Приказ № 205  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**ВОЛЕЙБОЛ**  
**СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

10-11 классы

Программу составил: Тряпочкин В.В., учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия Г.А. Колодницкой - внеурочная деятельность учащихся «Волейбол». М. Просвещение 2016г.

**Актуальность:** потребностям современных детей и их родителей - это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

### ***Цели и задачи***

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

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

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### ***Личностные результаты освоения:***

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

- 3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- 4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания – науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учетом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);
- 6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;
- 8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;
- 9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;
- 12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания ее ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;
- 14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

***Метапредметные результаты освоения:***

- 1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учетом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

- 3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчета и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);
- 4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации).

*Состав учащихся.* Занятия проводятся с детьми 16-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наличие специальной подготовки не требуется, набор детей в группы свободный.

*Срок реализации, режим занятий.*

Продолжительность образовательного процесса – 2 года (68 часов).

Количество часов – 1 час в неделю.

*Ведущие формы, методы обучения*

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Содержание программы 1 год обучения.

#### ***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 скорости 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).

#### ***Правила игры.***

**Теория:** Обязанности и значение судей.

**Практика:** Жестикуляция судей, заполнение протокола соревнований.

Тематическое планирование. 1 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебная игра в пионербол. ТБ.	1	
2.	СФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах в движении. Жестикуляция судей. ТБ.	1	
3.	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в тройках при встречном движении. ТБ.	1	
4.	СФП. Прием мяча снизу двумя руками над собой в движении. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	1	
5.	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками с отскоком от стены. ТБ. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	
6.	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в парах в движении. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	

7.	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками в тройках при встречном движении. ТБ. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	
8.	СФП. Жанглирование мяча у стены с чередованием передачи мяча сверху и приема снизу. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	
9.	ОФП. Передачи мяча в парах с заданием. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	
10.	СФП. Передачи мяча в парах с заданием у сетки.	1	
11.	ОФП. Физическая культура и спорт в России. Перемещение игрока приставными шагами: в сторону, вперед, назад с приемом мяча.	1	
12.	СФП. Падения игрока с последующей группировкой. ТБ. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	
13.	ОФП. Сочетание способов перемещения с приемом мяча. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	
14.	СФП. Передача мяча сверху в прыжке. Прием снизу в падении в сторону. ТБ. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	
15.	Сдача контрольных нормативов. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
16.	СФП. Нижняя прямая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
17.	ОФП. Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
18.	СФП. Нижняя прямая подача через сетку во вторую линию. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
19.	ОФП. Нижняя боковая подача. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
20.	СФП. Нижняя боковая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
21.	ОФП. Нижняя боковая подача через сетку. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
22.	ОФП. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
23.	СФП. Подбор разбега с имитацией нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
24.	ОФП. Нападающий удар по подвешенному мячу после трех шагов разбега. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
25.	СФП. Групповое блокирование мяча подвешенного над сеткой. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
26.	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
27.	СФП. Чередование технических действий: блокирование, прием, передача, нападающий удар. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
28.	ОФП. Скидка мяча после имитации нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
29.	СФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
30.	ОФП. Верхняя прямая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
31.	ОФП. Верхняя прямая подача в зоны (1,5,6). Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
32.	СФП. Нападающий удар с места. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
33.	ОФП. Нападающий удар со второй линии с места. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	
34.	Сдача контрольных нормативов. Нападающий удар со второй линии в прыжке. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	

## Содержание программы 2 год обучения

### **Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Методы и средства ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика:** Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

### **Техническая подготовка.**

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

**Практика:** Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

### **Тактическая подготовка.**

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

**Практика:** Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

### **Психологическая подготовка.**

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

Тематическое планирование. 2 год обучения.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	ОФП. Правила техники безопасности при занятии в спортивном зале, общие требования к занимающимся в спортивной секции.	1	
2.	СФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра в волейбол.	1	
3.	Основные методы и средства ОФП в тренировке волейболиста. Учебная игра в волейбол.	1	
4.	ОФП. Жанглирование мяча двумя руками сверху в различных исходных положениях. Учебная игра в волейбол.	1	
5.	СФП. Передача мяча снизу двумя руками в парах с передвижениями по площадке. Учебная игра в волейбол.	1	
6.	СФП. Выбор места для передачи мяча снизу. Учебная игра в волейбол.	1	
7.	ОФП. Передачи мяча снизу в парах после выбегания из различных исходных положений. Учебная игра в волейбол.	1	
8.	СФП. Чередование приемов сверху и снизу после активных перемещений по площадке. Учебная игра в волейбол.	1	
9.	ОФП. Выбор места для выполнения второго паса двумя руками сверху у сетки. Учебная игра в волейбол.	1	
10.	СФП. Выбор места для выполнения второго паса двумя руками снизу у сетки. Учебная игра в волейбол.	1	
11.	Основные методы и средства СФП в тренировке волейболиста. Учебная игра в волейбол.	1	
12.	СФП. Передача мяча двумя руками сверху за спину в парах. Учебная игра в волейбол.	1	
13.	ОФП. Передача мяча двумя руками снизу за спину в парах. Учебная игра	1	

	в волейбол.		
14.	Сдача контрольных нормативов технической подготовки. Правила соревнований.	1	
15.	СФП. Выбор места для выполнения второго паса двумя руками сверху за спину у сетки. Учебная игра в волейбол.	1	
16.	СФП. Выбор места для выполнения второго паса двумя руками снизу за спину у сетки. Учебная игра в волейбол.	1	
17.	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в падении с последующей группировкой на мате. Учебная игра в волейбол.	1	
18.	ОФП. Прием мяча снизу одной рукой в падении с последующей группировкой на мате. Учебная игра в волейбол.	1	
19.	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в падении с последующей группировкой на жесткой поверхности. Учебная игра в волейбол.	1	
20.	СФП. Прием мяча снизу одной рукой в падении с последующей группировкой на жесткой поверхности. Учебная игра в волейбол.	1	
21.	ОФП. Нижняя прямая подача у стены. Учебная игра в волейбол.	1	
22.	СФП. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра в волейбол.	1	
23.	СФП. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол.	1	
24.	ОФП. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра в волейбол.	1	
25.	СФП. Нападающий удар с 4-2 зоны, после длинного прострельного паса с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	1	
26.	СФП. Нападающий удар с 4-2 зоны, после короткого паса (метр) с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	1	
27.	ОФП. Нападающий удар с 3 зоны, после короткого паса (метр) с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	1	
28.	Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Учебная игра в волейбол.	1	
29.	СФП. Нападающий удар с 3 зоны, после короткого паса (взлет) с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	1	
30.	СФП. Нападающий удар с 5,6,1 зоны с блоком и без. Учебная игра в волейбол.	1	
31.	ОФП. Обманный удар игрока второго паса, после первого приема. Учебная игра в волейбол.	1	
32.	ОФП. Игра и передвижение игроков с одним пасующим.	1	
33.	СФП. Игрок «либеро» действия и предназначение. Учебная игра в волейбол.	1	
34.	Сдача контрольных нормативов. Действия и перемещения команды с игроком «либеро». Учебная игра в волейбол.	1	

#### Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение

##### *Материально-техническое оснащение.*

Для реализации данной программы в школе имеется и используется:

1. Один спортивный зал.
2. Две волейбольные сетки с металлическими тросами
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Волейбольные мячи 10 штук.
5. Набивные мячи 5 штук.
6. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

8. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

*Дидактико-методическое обеспечение:*

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 дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол». М. Просвещение 2016г.
2. Учебное пособие «Волейбол». Современная школа Минск 2009г.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том I / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова, - М.; Изд. Центр Академия, 2012.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том II / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова, - М.; Изд. Центр Академия, 2004.