

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры

Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района

МБОУ «Андринская СОШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1
от 26 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора по ВР
Карайченцевой В.Л.
28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 523 от 29 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
спортивно-оздоровительное направление
для обучающихся 10-11 класс

Составитель:
Бова Владимир Александрович

пгт. Андра, 2023 год

Содержание рабочей программы:

1. Пояснительная записка	3
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
4. Тематическое планирование.	9

Пояснительная записка

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.

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

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 10-11 классов составлена в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Программа нацелена на укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы внеурочной деятельности являются:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на проведение занятий (2 час в неделю) и предусматривает реализацию в объёме: 68 часов.

Результаты освоения курса 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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 по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить 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).

2. *Познавательные УУД:*

- *Добыть 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.

3. *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, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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.

В основу изучения курса внеурочной деятельности «Волейбол» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного

отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые не обязательно должны быть положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и гражданского общества.

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем):

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
 - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
 - сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного, районного уровня, матчевых и товарищеских встреч

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Содержание курса

1. Вводное занятие:

- история волейбола;
- обзор современного развития волейбола;
- техника безопасности;
- сооружения и оборудование (сетка, стойки, мячи).

2. Личная гигиена:

- уход за телом и полостью рта;
- гигиена одежды;
- гигиена обуви;
- рациональный суточный режим (жиры, углеводы, витамины);
- вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики);
- требования к питьевой воде (очистка и обеззараживание воды);
- требования к спортивной закалке.

3. Психологическая подготовка:

- психические функции спортсмена:

- волевые качества;
- внутренние резервы;
- умение мобилизовать свои силы;
- основные приемы самоконтроля.

4. Общая физическая подготовка:

- бег, ходьба в строю;
- бег, ходьба в движении;
- челночный бег (3 раза по 20 метров);
- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:
- различные эстафеты с предметами и без предметов;
- упражнения с набивными мячами;
- прыжки, отжимания, повороты, приседания.

5. Специальная физическая подготовка:

- упражнения на развитие гибкости, выносливости;
- упражнения на реакцию, внимание;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки на сетку;
- упражнения с набивными мячами;
- прыжки из низкого седа вверх;
- упражнения на быстроту в игровых действиях;
- прыжки с максимальным усилением на максимальную высоту;
- прыжки через скакалку;
- упражнения для плечевого пояса;
- упражнения с гантелями;
- поднимание туловища в упоре;
- упражнения с обучением стойке волейболиста, равновесию тела, постановке рук и ног, туловища;
- имитационные упражнения без мяча;
- упражнения с ловлей мяча;
- игра в другие виды спорта (баскетбол, ручной мяч и др.).

6. Правила игры:

- жеребьевка команд;
- расстановка игроков;
- замена игроков;
- переход игроков; ошибки игроков;
- подачи;
- блокирование;
- техника и тактика игры.

7. Подачи:

- порядок подачи, очередность;
- техника выполнения подачи;
- нижняя прямая подача;
- верхняя боковая подача;
- силовая подача в прыжке.

8. Техника владения мячом:

- обучение приемам владения волейбольным мячом;
- передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча над собой;
- передача мяча назад за голову;
- жонглирование мячом;
- чередование передач;
- имитация передачи.

9. Перемещение волейболиста:

- стойка волейболиста, ее постановка;
- постановка рук, ног, туловища;
- исходное положение волейболиста;
- перемещение на площадке.

10. Передача мяча - верхняя:

- обучение передаче мяча сверху двумя руками;
- постановка рук и ног при верхней передаче;
- передвижение при верхней передаче;
- имитационные действия без мяча;
- передача мяча после ловли партнеру;
- ловля мяча;
- передача мяча в парах.

11. Передача мяча - нижняя:

- обучение нижней передаче снизу двумя руками;
- выпады защитника при нижней передаче;
- стойка защитника при нижней передаче;
- расположение рук, ног, туловища при нижней передаче;
- прыжки с низкого седа;
- в парах (один - подает, другой - отбивает).

12. Подача мяча через сетку:

- обучение подаче мяча через сетку;
- нижние подачи мяча через сетку;
- верхние подачи через сетку;
- боковые подачи через сетку;
- планирующие подачи.

13. Нападающий удар:

- обучение нападающему удару из 2 и 4 зон;
- основной нападающий удар;
- метровый удар;
- короткий удар;
- нападающий удар из зоны защиты;
- обманные действия (скидка в свободное место).

14. Передача мяча сверху и снизу;

- прыжки с двух ног на сетку;
- передача мяча в парах сверху и снизу;
- передача мяча сверху через сетку в парах;
- передача мяча снизу через сетку в парах;
- передача с низкого седа с броском мяча партнеру.

15. Передача мяча сверху, назад через голову:

- расположение рук и ног при этой передаче;
- действия на скорость, быстроту в игре.

16. Прием мяча снизу от сетки:

- прыжок с мячом с максимальным усилием на максимальную высоту;
- обучение приему снизу двумя руками от волейбольной сетки.

17. Передача мяча сверху через сетку:

- прыжок с низкого седа;
- обучение передаче через сетку сверху;
- передача мяча в парах сверху через сетку.

18. Передача мяча снизу через сетку:

- подготовка к передаче снизу через сетку;

- обучение передачам через сетку снизу двумя руками;
удары снизу.
- 19. Передачи мяча сверху стоя в тройках:**
- обучение передачам сверху стоя в тройках;
 - передвижение с одного места на другое;
 - расстановка на своей стороне и переход мяча через сетку на другую половину.
- 20. Подача верхняя прямая:**
- обучение подаче верхней прямой;
 - расположение туловища, ног, рук;
 - подбрасывание мяча над сеткой;
 - удары одной рукой друг другу;
 - работа спины при ударе.
- 21. Групповые передачи сверху:**
- обучение групповым передачам;
 - верхние передачи стоя в кругу по 6-7 человек.
- 22. Групповые передачи снизу и сверху:**
- передачи снизу стоя в четверках.
- 23. Встречные передачи в движении сверху и снизу:**
- передачи в движении стоя в положении друг против друга.
- 24. Удары мяча сверху одной рукой через сетку с середины площадки:**
- прыжки на сетку с разбега;
 - подбрасывание мяча над сеткой;
 - обучение удару мяча сверху одной рукой.
- 25. Передача мяча сверху из зон 4 и 6 через сетку:**
- встречные передачи мяча сверху в движении;
 - передача мяча по диагонали из зон 4 и 6 сверху.
- 26. Отработка первого приема после подачи:**
- обучение и прием первого приема с подачи соперника.
- 27. Игровые элементы. Прием – передача – прием - перебить через сетку.**
- передача на третий номер из четвертого - прием - передача через сетку.
- 28. Одиночный блок:**
- передачи встречные в движении сверху, снизу;
 - обучение одиночному блоку, с прыжка приставным шагом.
- 29. Передачи через сетку в прыжке:**
- передачи в парах;
 - передачи в тройках;
 - обучение передачам через сетку в прыжке.
- 30. Двойной блок:**
- обучение двойному блоку;
 - согласованность действий игроков;
 - передачи в тройках;
 - прыжки на сетку.
- 31. Подача-прием-передача:**
- встречные передачи стоя в колоннах;
 - подачи – прием – передача – прием - передача.
- 32. Передача-прием-нападающий удар:**
- передача в парах;
 - блок - одиночный;
 - обучение нападающему удару;
 - разбег - наскок - удар.
- 33. Передача-нападающий удар-блок:**
- встречные передачи;

- подачи;
- обучение нападающему удару;
- обучение одиночному блоку.

34. Учебная двухсторонняя игра. Соревнования

- расстановка игроков на площадке;
- переход игроков;
- подачи;
- игра на выигрыш;
- смена игроков;
- совершенствование передач верхних, нижних в движении, в прыжке;
- нападающие удары, блоки, страховка;
- совершенствование первого приема.

Тематическое планирование

№	Название темы занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие	8
2.	Техника владения мячом.	60

Приложение к рабочей программе по волейболу в 10-11 классах

10-11 класс

Раздел (с указанием часов)	Кол-во часов	Название темы занятия	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел №1 Введение (8 часов)	1	1.Вводное занятие		
	1	2.Личная гигиена		
	1	3.Психологическая подготовка		
	1	4.Общая физическая подготовка		
	1	5.Специальная физическая подготовка		
	1	6.Специальная физическая подготовка		
	1	7.Правила игры		
	1	8.Правила игры		
Раздел №2. Техника владения мячом. (60 часов)	1	9.Подачи		
	1	10.Подачи		
	1	11.Техника владения мячом		
	1	12.Техника владения мячом		
	1	13.Перемещение волейболиста		
	1	14.Перемещение волейболиста		
	1	15.Передача мяча - верхняя		
	1	16.Передача мяча - верхняя		
	1	17.Передача мяча - нижняя		
	1	18.Передача мяча - нижняя		
	1	19.Подача мяча через сетку		
	1	20.Подача мяча через сетку		
	1	21.Нападающий удар		
	1	22.Нападающий удар		
	1	23.Общая физическая подготовка		
	1	24.Передача мяча сверху и снизу		
	1	25.Передача мяча сверху и снизу		
	1	26.Передача мяча сверху, назад через голову		
	1	27.Передача мяча сверху, назад через голову		
	1	28.Прием мяча снизу от сетки		
	1	29.Прием мяча снизу от сетки		
	1	30.Передача мяча сверху через сетку		
	1	31.Передача мяча сверху через сетку		
	1	32.Передача мяча снизу через сетку		
	1	33.Передача мяча снизу через сетку		
	1	34.Передачи мяча сверху стоя в тройках		
	1	35.Передачи мяча сверху стоя в тройках		
	1	36.Подача верхняя прямая		
	1	37.Подача верхняя прямая		
	1	38.Общая физическая подготовка		
	1	39.Групповые передачи сверху		
	1	40.Групповые передачи сверху		
	1	41.Групповые передачи снизу и сверху		
	1	42.Групповые передачи снизу и сверху		

1	43.Встречные передачи в движении сверху и снизу:		
1	44.Встречные передачи в движении сверху и снизу:		
1	45.Удары мяча сверху одной рукой через сетку с середины площадки		
1	46.Удары мяча сверху одной рукой через сетку с середины площадки		
1	47.Передача мяча сверху из зон 4 и 6 через сетку		
1	48.Передача мяча сверху из зон 4 и 6 через сетку		
1	49.Отработка первого приема после подачи		
	50.Отработка первого приема после подачи		
1	51.Игровые элементы. Прием – передача – прием - перебить через сетку.		
1	52.Игровые элементы. Прием – передача – прием - перебить через сетку.		
1	53.Одиночный блок		
1	54.Одиночный блок		
1	55.Передачи через сетку в прыжке		
1	56.Передачи через сетку в прыжке		
1	57.Двойной блок		
1	58.Двойной блок		
1	59.Общая физическая подготовка		
1	60.Подача-прием-передача		
1	61.Подача-прием-передача		
1	62.Передача-прием-нападающий удар		
1	63.Передача-прием-нападающий удар		
1	64.Общая физическая подготовка		
1	65.Передача-нападающий удар-блок		
1	66.Передача-нападающий удар-блок		
1	67.Учебная двухсторонняя игра. Соревнования		
1	68.Учебная двухсторонняя игра. Соревнования		