



«Рассмотрено»
Руководитель МО
 /Е.В.Кудряшова/
От 25.05.2023

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
 /Леонова Ю.М./
от 26.05.2023



Утверждено
Директор
 /Н.А.Лучина/
приказ № 57/1
от 26 мая 2023

школы

Рабочая программа внеурочной деятельности

Волейбол

10 класс.

Составитель программы:
Сунгатов С.А.
учитель физической культуры

с. Турунтаево
2023 г.

Пояснительная записка

Программа работы объединения учащихся секции «Волейбол» для учащихся 10 разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО и концепцией физического воспитания. Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты. Реализация этих требований предполагает человека с творческими способностями. Среди многообразия видов творческой деятельности конструирование занимает одно из ведущих положений. Этот вид деятельности связан с эмоциональной стороной жизни человека, в ней находят свое отражение особенности восприятия человеком окружающего мира. В конструировании проявляются многие психические процессы, но, пожалуй, наиболее ярко - творческое воображение и мышление.

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);
3. Приказ Министерства Просвещения РФ № 732 от 12.08.2022 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28"Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурноспортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательновоспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание

личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель программы - углубленное 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;

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
 - Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные): Владеть

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть

основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.

- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
 - Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
 - Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
 - Излагать факты истории развития волейбола.
 - Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
 - Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
 - Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности:

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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.

Содержание курса:

1. История развития волейбола. Общие основы волейбола 1ч. Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
2. Правила игры и методика судейства 1ч. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры.

Действующие правила игры

3. Техническая подготовка волейболистов 2ч. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и

исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки.

Методы и средства технической подготовка

4. Физическая подготовка 2ч. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

5. Методика тренировки волейболистов 1ч. Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.

Применение технических средств при обучении технике.

Техника нападения:

6. Перемещения 1ч.
7. Стойки 1ч. Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка
8. Поддачи 10 ч. подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
9. Передачи 5ч. Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с

баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;

10. Нападающие удары 5ч. Подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.

Техника защиты:

11. Перемещения 2ч. Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.
12. Прием мяча 3ч.
13. Блокирование 3ч. Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактика нападения:

14. Индивидуальные действия 2ч. Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
15. Групповые действия 3ч. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.
16. Командные действия 3ч.

Тактику защиты:

17. Индивидуальные действия 6ч. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения

тактике подачи, подачи в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

18. Групповые действия 6ч. Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

19. Командные действия 6ч. Учебная игра с заданием.

20. Игра по правилам с заданием 4ч.

Итого: 68 ч.

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:	ЦОР и ЭОР используемые в процессе освоения материала программы
1	История развития волейбола. Общие основы волейбола	1ч	https://video-preview.s3.yandex.net/MgBPCQEAAAA.mp4
2	Правила игры и методика судейства	1ч	https://video-preview.s3.yandex.net/18GRHQIAAAA.mp4
3	Техническая подготовка волейболистов	2ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/3244778/7780989dd9ad3f885166523f488fa738/564x318_1
4	Физическая подготовка	2ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/3844374/1361629ced23d86d070beb1f0af8e62e/564x318_1
5	Методика тренировки волейболистов	1ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/3142990/845a3b9bf36e124a86e10cad58c094ab/564x318_1
Изучение техники игры в волейбол			
Техника нападения:			
6	Перемещения	1ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/1220950/6d06f1c24a061d8c97ac21b1127183e4/564x318_1
7	Стойки	1ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/2090644/2063a0f37af78790d75ae636d4a6e9f1/564x318_1
8	Подачи	10ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/3468116/9fb2785341ca654c12e19ab4061ca942/564x318_1
9	Передачи	5ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/963323/7322b3bf9525d18c52921be70e348954/564x318_1
10	Нападающие удары	5ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/3506298/83459789418031105ea4547ccb48edbc/564x318_1
Техника защиты:			
11	Перемещения	2ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/998407/1b31056a5f51615a56bcea8b5916c6c1/564x318_1
12	Прием мяча	3ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/2920179/724dd993177166e6141d46318ee1d6f1/564x318_1
13	Блокирование	3ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/4579714/22b8a8580904ceb4b3041bc7666af73d/564x318_1
Изучение тактики игры в волейбол			

Тактика нападения:			
14	Индивидуальные действия	2ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/3794342/3055c211a2d3d99b11ca62e3e9f67ce8/564x318_1
15	Групповые действия	3ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/2367995/5363195ddd2d479479f5495cf5e73f5e/564x318_1
16	Командные действия	3ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/474353/2c244a496ac94b46d3d89c302197aace/564x318_1
Тактику защиты:			
17	Индивидуальные действия	6ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/213495/5565c49d38052fd57dfec57245b11787/564x318_1
18	Групповые действия	6ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/2367995/5363195ddd2d479479f5495cf5e73f5e/564x318_1
19	Командные действия	6ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/474353/2c244a496ac94b46d3d89c302197aace/564x318_1
20	Игра по правилам заданием	4ч	https://avatars.mds.yandex.net/get-vthumb/220093/4867ebc46168cbf4fd08af95091d8dcf/564x318_1
Итого:68ч			

Информационное обеспечение программы.

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.
3. Коузи, Б. Волейбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. - М.: ФиС, 1975.
4. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002