

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вожегодская средняя школа»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

Утверждаю
Директор МБОУ
«Вожегодская средняя школа»
К.С. Игнатьева
Приказ №224 от 30.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
«ВОЛЕЙБОЛ»
для 10 -11 классов
на 2023-2024 учебный год.**

Программу составили:
учитель высшей категории
Смирнова И. А.
учитель первой категории
Греблов А. И.

Вожега

2023 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В образовательных стандартах внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (10-11 кл.).

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Общая характеристика курса.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 10-11 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность,

решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

Цель курса:

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. Обучения
2. Спортивной-тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

Формы проведения занятий:

- подвижные игры
- игры с элементами волейбола
- соревнование
- эстафеты
- игровые упражнения
- работа в парах, группах
- индивидуальная работа
- контрольные занятия (разбор ошибок)

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

Методы

- словесные (рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение)
- наглядные
- метод расчлененного упражнения
- метод целостного упражнения
- метод строго-регламентированного упражнения
- метод частично-регламентированного упражнения
- повторный метод
- игровой
- соревновательный
- круговой тренировки

Особенности организации учебного процесса.

На занятиях внеурочной деятельностью учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно- оздоровительная, познавательная. Занятия проводятся в спортивном зале школы. Наполняемость группы - 29 человек.

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения.

Место учебного курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Вожегодская средняя школа» на курс «Волейбол» (внеурочная деятельность) по направлению физкультурно- спортивное, для реализации плана внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 34 часа в год. Продолжительность занятия 1 час в неделю в 10 классе (юноши, девушки).

Содержание учебного курса.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению

знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 80 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты – характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

- *познавательные*: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- *коммуникативные*: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и

открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- *регулятивные*: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно- организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты:

правила техники безопасности по волейболу; влияние упражнений на укрепление здоровья;

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы внеурочной деятельности по волейболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарно – тематическое планирование занятий.

10 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
---	--------------	--------------	-----------------

1	Раздел «Основы знаний» теория. Вводное занятие. Техника безопасности. История развития возникновения игры волейбол.	1	07.09.23
2	История развития современного волейбола. Правила игры волейбола	1	14.09.23
3	Разделы ОФП,СФП. Техника тактика игры. Практическая часть. Упражнения для плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Передача сверху двумя руками над собой	1	21.09.23
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	28.09.23
5	Упражнения со скакалкой. Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.	1	05.10.23
6	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике	1	12.10.23
7	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар.		19.10.23
8	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	26.10.23
9	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача мяча.	1	09.11.23
10	Повторить технику нападающего удара. Совершенствовать технику передач мяча через сетку.	1	16.11.23
11	Верхняя прямая подача мяча. Тактика защиты: групповые и командные действия.	1	23.11.23
12	Упражнения для развития быстроты. Совершенствовать верхнюю прямую подачу.	1	30.11.23
13	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Прием мяча снизу с подачи.	1	07.12.23
14	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1	14.12.23
15	Упражнения для развития выносливости. Передача мяча в зону 1, 5 и 6 в зону 3.	1	21.12.23

16	Упражнения для развития силы. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1	28.12.23
17	Упражнения для развития ловкости. Закрепить технику приема мяча снизу с подачи.	1	11.01.24
18	Упражнения для развития скоростных качеств. Нападающий удар в парах.	1	18.01.24
19	Совершенствовать технику нападающего удара. Учебная игра.	1	25.01.24
20	Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера	1	01.02.24
21	Нападающий удар после передачи партнера. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	08.02.24
22	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Блокирование.	1	15.02.24
23	Нижняя подача мяча на точность. Блокирование.	1	22.02.24
24	Блокирование . Учебная игра.	1	29.02.24
25	Совершенствовать верхнюю подачу мяча. Учебная игра.	1	07.03.24
26	Упражнения для развития ловкости. Совершенствовать технику изученных приемов.	1	14.03.24
27	Упражнения для развития выносливости. Тактические действия игроков в волейболе. Блокирование.	1	21.03.24
28	Упражнения для развития быстроты. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку.	1	04.04.24
29	Раздел соревнования. Практическая часть. Контрольные нормативы СФП. Учебная игра волейбол	1	11.04.24
30	Упражнения для развития ловкости. Контрольные нормативы СФП.	1	18.04.24
31	Упражнения для развития выносливости. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча через сетку.	1	25.04.24
32	Упражнения для развития скоростных качеств. Совершенствование верхней и нижней подачи мяча.	1	02.05.24
33	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.	1	16.05.24

	Контрольная игра		
34	Упражнения для развития силы. Контрольная игра.	1	23.05.24

Календарно – тематическое планирование занятий.

11 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1	Раздел «Основы знаний» теория. Вводное занятие. Техника безопасности. История развития возникновения игры волейбол.	1	
2	История развития современного волейбола. Правила игры волейбола	1	
3	Разделы ОФП,СФП. Техника тактика игры. Практическая часть. Упражнения для плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Передача сверху двумя руками над собой	1	
4	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.	1	
5	Упражнения со скакалкой. Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.	1	
6	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1	
7	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар.		
8	Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1	
9	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача мяча.	1	
10	Повторить технику нападающего удара. Блокирование.	1	
11	Верхняя прямая подача мяча. Тактика защиты: групповые и командные действия.	1	
12	Упражнения для развития быстроты. Подача мяча в прыжке. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.	1	
13	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Нападающий удар задняя линия.	1	

14	Упражнения для развития ловкости. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1	
15	Упражнения для развития выносливости. Передача мяча в зону 1, 5 и 6 в зону 3.	1	
16	Упражнения для развития силы. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1	
17	Упражнения для развития ловкости. Совершенствовать технику приема мяча снизу с подачи.	1	
18	Упражнения для развития скоростных качеств. Нападающий удар в парах.	1	
19	Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.	1	
20	Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера	1	
21	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	1	
22	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Блокирование Нападающий удар после передачи партнера.	1	
23	Блокирование. Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).	1	
24	Взаимодействие игроков в нападении.	1	
25	Совершенствовать верхнюю подачу мяча. Учебная игра.	1	
26	Упражнения для развития ловкости. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи у сетки	1	
27	Упражнения для развития выносливости. Тактические действия игроков в волейболе. Блокирование.	1	
28	Упражнения для развития быстроты. Прием подачи и направление мяча в зону 2 и 4. Вторая передача нападающему в зону 2,3,4.	1	
29	Раздел соревнования. Практическая часть. Контрольные нормативы СФП. Учебная игра волейбол	1	

30	Упражнения для развития ловкости. Контрольные нормативы СФП.	1	
31	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра.	1	
32	Отработка индивидуальных действий на площадке.	1	
33	Тактические действия в нападении. Контрольная игра.	1	
34	Учебно- тренировочная игра. Судейство.	1	

Список литературы.

1. Голомазов В. А., Ковалев В Д., Мельников А. Г. «Волейбол в школе». Москва: «Физическая культура и спорт», 2001 г.
2. Железняк Ю. Д. « К мастерству в волейболе» . М.: «ФК и С». 2000 г.
3. Железняк Ю. Д. « 120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С» . 2002 г.
4. Козырев Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С». 2003 г.
5. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С». 2001 г.
6. Перельман М. Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». М.: «ФК и С». 1999 г.
7. Железняк Ю. Д. « К мастерству в волейболе» . М.: «ФК и С». 2000 г.
8. Железняк Ю. Д. « 120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С» . 2002 г.
9. Лях В. И. «Физическая культура». Учебник для учащихся 5-6 классов. М.: «Просвещение» 2012 г.