

Российская Федерация  
Республика Хакасия

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования г. Саяногорск  
средняя общеобразовательная школа № 5.**

**РАССМОТРЕНО:**

методическим объединением  
учителей физической культуры и  
ОБЖ  
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ СОШ № 5  
Приказ № 117 от 02.09.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Направление: спортивно - оздоровительное**

**Форма организации: секция Волейбол**

**Среднего общего образование, 10- 11 класс**

**Период реализации: 1 год**

**Трудоемкость программы: 68 часов**

**Разработана на основе:**

- Положения «О рабочей программе», утвержденного приказом директора МБОУ СОШ № 5 от 13.09.2021г. № 168

Автор - составитель программы:  
Казмерчук Е.В., учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

г. Саяногорск 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа является модифицированной разработана учителем физической культуры

Рабочая программа составлена на уровень основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

**Актуальность программы** - актуальность программы заключается в том, что занятия позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в волейбол 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 восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, несет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Практическая значимость программы** - Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Состав группы разновозрастной. Программа учитывает особенности обучения детей этого возраста, их психологические особенности. Подростковый возраст – это возраст жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Заметное развитие в этот период приобретают волевые черты характера – настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных волейболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития детей, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения спортивных результатов. В отличие от младшего школьника, подросток способен не только к отдельным волевым действиям, но и к волевой деятельности. Он часто уже сам ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим, подростковый возраст характеризуется известной импульсивностью.

Одним из наиболее эффективных путей формирования морально-волевых качеств является использование средств физического воспитания. Физические упражнения на организм подростка оказывают: а) психологическое влияние; б) физическое влияние. Занятия спортом укрепляют нервную систему, совершенствуют органы чувств, нормализуют вес тела. Другими словами они положительно содействуют на все системы и органы тела человека. Когда мы двигаемся усиленно, работают все наши мышцы. Чтобы увеличить приток крови к работающим мышцам, активируется работа сердца.

### **Общая характеристика программы**

Реализация программы рассчитана на 1 год. Общий объём учебного времени составляет 68 часов в год (занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа). Работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Возраст детей, которым адресована программа – 16-18 лет.

Особенности набора детей – свободный набор, по интересам ребенка. Число обучающихся по годам обучения 12 человек в группе.

Программа предусматривает итоговые занятия в форме соревнований, сдачи контрольных нормативов по технической подготовке, по физической подготовке с учетом возраста детей. Программа рассчитана на занятия в спортивном зале и на спортивной площадке. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. По

окончании учебного года учащиеся переходят на следующий год обучения и по итогам третьего года, наиболее успешные и одарённые дети имеют возможность перехода в спортивные школы для дальнейшего обучения.

Преимущество программы рассматривается как необходимое основание, позволяющее обеспечить гуманный переход из одной возрастной группы в другую и реализовать основные задачи, поставленные в настоящее время перед образованием.

### **1. Цель и задачи программы**

Целью программы является - является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол.

Задачи программы:

✓ *Обучающие:*

- обучение основам техники и тактики игры в 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.
- развитие познавательного интереса к избранному виду спорта;

✓ *Воспитательные:*

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- воспитание моральных и волевых качеств.
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

✓ *Развивающие:*

- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития.
- развитие личностных свойств: самостоятельности, ответственности, активности;
- формирование потребности в самопознании, саморазвитии.

### **2. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности секции «Волейбол» в соответствии с требованиями ФГОС, конкретизированные по следующим уровням:

✓ *Первый* – группа начальной подготовки первого года обучения, основная функция – познавательная. Первый год обучения учащиеся должны иметь представления о всех элементах в волейболе, изучить основные способы перемещений в волейболе, рациональные исходные положения для выполнения приемов игры в волейбол, разучить передачу мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, разучить нижнюю прямую подачу, верхнюю подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам. Усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

✓ *Второй* – группа начальной подготовки второго года обучения основная функция – формирование личностного отношения. Формирование положительного отношения к систематическим занятиям волейболом. Развитие чувства патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам. Второй и третий год обучения закрепляются ранее изученные двигательные действия, обращается внимание на скорость перемещения различными способами, закрепляется навык передачи мяча сверху двумя руками и приему мяча снизу двумя руками, нижней и верхней прямой подаче начинается обучение прямому нападающему удару, разучивается одиночное блокирование.

✓ *Третий* – начальной подготовки третьего года обучения основная функция – деятельность. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня, график тренировок, физических нагрузок.

Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития. Четвертый и пятый год обучения совершенствование технико-тактическим действий спортивной игры волейбол, закрепляется одиночное блокирование, двухсторонняя игра

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности секции Волейбол в соответствии с требованиями ФГОС:

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы Волейбол являются следующие умения:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству; осознать свою этническую принадлежность, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к занятиям волейболом, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирования уважительного отношения к труду;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимание;

- осваивать социальные нормы, правила поведения, формы социальной жизни в группах и обществах;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе спортивно-оздоровительной деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил поведения на занятиях волейболом;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы Волейбол являются следующие умения:

- овладение основами самоконтроля и самооценки;

- ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;

- формирование гигиенических потребностей в соответствии возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена спорта, гигиена питания);

- проводить мониторинг собственного физического состояния;

- производить анализ собственных умений;

- распределять роли и функции в совместной деятельности;

- выявлять слабые места в развитии;

- осуществлять взаимный контроль;

- ставить цели и задачи исходя из потребностей;

- подбирать инструментальный для достижения целей;

- контролировать свои действия в процессе достижения результатов;

- оценивать собственное поведение и поведения партнера и внесение необходимых коррективов в совместную деятельность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы Волейбол являются следующие умения:

- применять теоретические знания в области избранного вида спорта;

- выполнять простейшие физические упражнения из базового вида спорта;

- применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;
  - осваивать физические упражнения из базового вида спорта;
  - самостоятельно проводить общеразвивающие упражнения согласно теме занятия;
  - разучивать и организовывать подвижные и спортивные игры;
  - самостоятельно подбирать общеразвивающие упражнения согласно теме занятия;
  - применять знания о волейболе в инструкторской и судейской деятельности;
  - расширять двигательную активность за счет физических упражнений из базового вида спорта;
  - вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий в секции волейбол;
  - применять физические упражнения из базового вида спорта, в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
  - формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений;
- Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей представлены участием в школьных и городских соревнованиях по волейболу, участие в акциях за ЗОЖ, проведением мониторинга физического развития два раза в год.

### 3. Содержание курса секции Волейбол внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

<i>Содержание раздела</i>	<i>Виды внеурочной деятельности</i>	<i>Формы организации внеурочной деятельности</i>
<p><b>Основы знаний (8ч.)</b>            Представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта. История волейбола. Техника безопасности на занятиях. Понятие о физическом развитии, характеристика его показателей. Достижения российских спортсменов – волейболистов. Название технических приемов, основ техники. Основное содержание правил соревнований по волейболу. Судейство учебной игры в волейбол.</p>	Познавательная деятельность.	Беседы, видеofilьмы, презентации.
<p><b>Специальная подготовка (33ч.)</b>            Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя рука. Прием мяча, отраженного сеткой. Блокирование атакующих ударов. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. подача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево). Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Подвижные игры и</p>	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Соревновательная деятельность.	Беседа, показ, видеofilьмы, тренировка, соревнования.

эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Соревнование по волейболу.		
<b>Общая физическая подготовка (27ч.)</b> Даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беседа, показ, видеофильмы, тренировка, тесты.

**4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

<i>№ п/п</i>	<i>Название разделов (тем) программы</i>	<i>Виды, формы контроля</i>	<i>Целевые приоритеты воспитания в соответствии с ресурсами курса</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	<b>Основы знаний.</b> Техника безопасности на занятиях. История волейбола. Понятие о физическом развитии, характеристика его показателей. Российские спортсмены – волейболисты.	Тестовый опрос	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений и прежде всего, ценностных отношений: - к знаниям познавательного направления - к ведению здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей. - к самостоятельным наблюдениям за физическим развитием и физической подготовленностью.	<b>8</b>
2	<b>Специальная подготовка.</b>	Тесты, зачеты, соревнования.	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений и прежде всего, ценностных отношений: - к ведению здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей - к самостоятельным занятиям и распределением между собой социально-профессиональных ролей. - к самостоятельным наблюдениям за физическим развитием и физической подготовленностью. - к практико-ориентированной деятельности в системе должностно - ролевого спортивно - оздоровительного самоуправления	<b>33</b>

3.	<b>Общая физическая подготовка.</b> Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Тесты, зачеты.	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений и прежде всего, ценностных отношений: - к ведению здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей - к самостоятельным занятиям и распределением между собой социально-профессиональных ролей. - к самостоятельным наблюдениям за физическим развитием и физической подготовленностью.	<b>27</b>
<b>Всего</b>				<b>68</b>

### **5. Перечень учебников, литературы и материалов**

Используемая для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
2. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
3. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
4. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А. Колодницкий В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.-2-е изд.-М.:Просвещение,2012.
5. Официальные правила волейбола. – М.: «СпортАкадемПресс», 2016
6. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.-2-е изд.-М.:Просвещение,2012.
7. Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г..
8. Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на- Дону, издательство «Феникс»,2004
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001

*Рекомендуемая для детей и родителей:*

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

### **6. Календарное планирование секции Волейбол на учебный год (Приложение)**

**Календарное планирование секции Волейбол на 2024-2025 учебный год**

№ занятия	Дата проведения		Наименование тем программы	Количество часов	Форма проведения		
	План	Факт			Аудиторных	Внеаудиторных	с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения
1	05.09		Техника безопасности на занятиях. Гигиена одежды, обуви, инвентарь. Стойка игрока (исходные положения)	1	0,5	0,5	
	05.09		История волейбола. Перемещение в стойке. Игровые комбинации.	1		0,5	0,5
2	12.09		Сочетание способов перемещений.	1		1	
	12.09		Техника передачи мяча сверху двумя руками. Игровые комбинации.	1		0,5	0,5
3 4	19.09		Передача мяча сверху двумя руками на месте, в парах.	2	0,5	1,5	
5	26.09		Передача мяча с изменением высоты полета. ОФП на развития ловкости.	1		1	
	26.09		Техника приема мяча сверху двумя руками. Игровые комбинации.	1		0,5	0,5
6 7	03.10		Прием мяча сверху двумя руками.	2	0,5	1,5	
8	10.10		Техника приема мяча снизу двумя руками. Эстафета.	1		0,5	0,5
9 10	10.10		Прием мяча снизу двумя руками на месте, в парах. ОФП для развития координации, ловкости.	2	0,5	1,5	

	17.10						
11	17.10		Переда мяча снизу двумя руками в тройках. Игровые комбинации.	<b>2</b>		2	
12	24.10						
13	07.11		Учебная игра. ОФП для развития скоростно-силовых способностей.	<b>1</b>		2	
14	07.11		Прыжковые упражнения. Игровые комбинации.	<b>2</b>		2	
15	14.11						
16	14.11		Учебная игра. ОФП для развития скоростных способностей.	<b>1</b>		1	
17	21.11		Российские спортсмены волейболисты. Виды подачи. Техника подачи.	<b>1</b>		1	0,5
18	21.11		Подача мяча снизу разными способами.	<b>2</b>	0,5	1,5	
19	28.11						
20	28.11		Учебная игра. ОФП для развития гибкости.	<b>1</b>		1	
21	05.12		Двухсторонняя игра. ОФП для развития физических качеств.	<b>3</b>	0,5	2,5	
22	05.12						
23	12.12						
24	12.12		Техника верхней прямой подачи. Игровые комбинации.	<b>1</b>		0,5	0,5
25	19.12		Городские соревнования ШСЛ	<b>3</b>		3	
26	19.12						
27	26.12						
28	26.12		Техника прямого нападающего удара. Игровые комбинации.	<b>1</b>		0,5	0,5
29	09.01		Прямой нападающий удар.	<b>3</b>		3	
30	09.01						
31	09.01						
32	16.01		Игры и эстафеты на закрепление технических приемов и тактических	<b>2</b>		4	

33	16.01		действий.				
34	23.01		Учебная игра. Жесты судьи.	<b>1</b>	0,5	1,5	
38	23.01		Верхняя прямая подача	<b>2</b>	0,5	1,5	
39	30.01						
40	30.01		Итоги соревнований. Разбор ошибок. Игровые комбинации.	<b>1</b>	0,5	0,5	
41	06.02		Техника одиночного блокирования. Игровые комбинации.	<b>1</b>		0,5	0,5
42	06.02		Одиночное блокирование. Игры и эстафеты на закрепление технических приемов и тактических действий.	<b>2</b>	0,5	1,5	
43	13.02						
44	13.02		ОФП – скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра.	<b>1</b>		1	
45	20.02		Техника нападающего удара. Игровые комбинации.	<b>1</b>		0,5	0,5
46	20.02		Прямой нападающий удар. Игровые комбинации.	<b>2</b>	0,5	1,5	
47	27.02						
48	27.02		ОФП для развития гибкости, ловкости. Двухсторонняя учебная игра.	<b>2</b>		2	
49	06.03						
50	06.03		Тактические действия в защите. Учебная игра.	<b>2</b>	0,5	1,5	
51	13.03						
52	13.03						
53	20.03						
54	20.03						
55	27.03		Двухсторонняя игра.	<b>4</b>	0,5	3,5	
56	27.03						
57	03.04						
58	03.04						
59	10.04		ОФП развитие гибкости	<b>1</b>		1	
60	10.04		Соревнования		0,5	2,5	

61	17.04						
62	17.04			<b>3</b>			
63	24.04		Оценка физической подготовленности. Тесты на развития физических качеств	<b>3</b>	0,5	2,5	0,5
64	24.04						
65	15.05						
66	15.05		Игровая комбинация. Двухсторонняя игра.	<b>2</b>		4	
67	22.05						
68	22.05		Итоги работы секции. Игры по интересам.	<b>1</b>	0,5	1,5	
<b>Итого:</b>				<b>68ч.</b>	8	55	5