

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Волоконовская средняя общеобразовательная школа №1  
Волоконовского района Белгородской области»

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Волоконовская  
СОШ №1  
Горюнова А.Г.  
Приказ № 350  
« 31 » августа 2017г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
в условиях ФГОС второго поколения  
(возраст обучающихся 16-17 лет)  
Срок реализации - 1 год**

Учитель:  
Голобородько Андрей Валерьевич

Волоконовка

2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности для обучающихся 10-11х классов МБОУ «Волоконовская СОШ №1» «Волейбол» разработана на основе авторской программы физического воспитания учащихся 10-11х классов (авт. Лях В.И.), 2015., Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования второго поколения.

**Актуальность** программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Волейбол** - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда;
- профилактика травматизма;
- правила игры;
- сведения об истории волейбола;
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

#### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

#### **ЗАДАЧИ:**

##### 1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

##### 2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- Способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### 3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
  - воспитывать дисциплинированность;
  - способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является большее количество часов (468 часов), не один год, а три и возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

Отличительные особенности данной РП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола, посредством использования подвижных игр.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 16-17 лет.

Сроки реализации программы 1 года:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, 2 ч. в неделю.

Количество часов в год 68 ч.

**Формы и режим занятий:**

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По окончании первого года обучения, учащийся должен:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Овладеть понятиями терминологии и жестикологии;
5. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
6. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите
7. Освоить технику верхних передач;

8. Освоить технику передач снизу;
9. Освоить технику верхнего приема мяча;
10. Освоить технику нижнего приема мяча;
11. Освоить технику верхней подачи мяча;
12. Освоить технику нападающего удара;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и умениями;

**Спортивно-оздоровительный этап (СО).** Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).** Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

#### Ожидаемые результаты:

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности при занятиях волейболом;</li> <li>- правила игры в волейбол</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- играть по правилам волейбола под руководством педагога, проводить и судить игры</li> </ul>



### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1-2	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	2	01.09
3-4	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	2	08.09
5-6	Прием и передача мяча сверху. Игра	2	15.09
7-8	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	2	22.09
9-10	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	2	29.09
11-12	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	2	06.10
13-14	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	2	13.10
15-16	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	2	20.10
17-18	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.	2	27.10
19-20	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	2	10.11
21-22	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2	17.11
23-24	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	2	24.11
25-26	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	2	01.12
27-28	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	2	08.12
29-30	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2	15.02
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	22.12
33-34	Падение и перекуты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	2	12.01
35-36	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра	2	19.01
37-38	Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	26.01
39-40	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	02.02
41-42	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	09.02
43-44	Прием снизу двумя руками с падением.	2	16.02

	Одиночное блокирование. Учебная игра.		
45-46	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	22.02
47-48	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	2	02.03
49-50	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	09.03
51-52	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	16.03
53-54	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	2	23.03
55-56	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	2	06.04
57-58	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	13.04
59-60	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	2	20.04
61-62	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	27.04
63-64	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	04.05
65-66	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	11.05
67-68	Чередование способов приема мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	2	18.05

### **Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.**

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

### **Методические рекомендации при обучении техническим приемам**

#### **Последовательность обучения стойкам и перемещениям**

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

#### **Последовательность обучения передачам мяча сверху**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.



При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

### **Методические рекомендации при обучении техническим приемам**

#### **Последовательность обучения стойкам и перемещениям**

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

#### **Последовательность обучения передачам мяча сверху**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 10 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой;

#### **Список используемой литературы.**

1. В.И. Лях Рабочие программы Физическая культура 10-11 классы, М-«Просвещение» 2015 г.
2. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол», М-«Просвещение» 2011 г.
3. О.В. Селезнева, Ю.Г. Слонов Начальное обучение юных волейболистов, Издательство БелГУ, 2017

Пронумеровано, прошнуровано  
( *10* *листов* ) листов и опечатано  
печатью

Директор школы: А.Г. Горюнова



