

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16» г. Вологды

РАССМОТРЕНА  
МО классных руководителей  
МОУ «СОШ №16»  
Протокол № 01 от 29.08.2023

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МОУ «СОШ № 16»  
Протокол №01 от 30.08.2023



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Волейбол – путь к успеху»  
среднее общее образование  
(срок реализации – 2 года)**

Вологда  
2023г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях возрастающего значения подготовки всесторонне развитой, творческой личности с ярко выраженной индивидуальностью, обладающей такими важными качествами, как ответственность, трудолюбие, работоспособность, коммуникабельность, толерантность. химии в жизни существенно повысилась роль физкультурного образования . В плане социализации оно является одним из условий формирования интеллекта личности и гармоничного её развития .

Современному человеку знания, умения и навыки в области физической культуры необходимы для приобретения общекультурного уровня, позволяющего уверенно трудиться в социуме и ответственно участвовать в многообразной жизни общества, для осознания важности разумного отношения к своему здоровью и здоровью других, лёгкой адаптации к окружающей среде.

Изучение курса способствует реализации возможностей для саморазвития и формирования культуры личности, её общей и функциональной грамотности; вносит вклад в формирование мышления и творческих способностей подростков, навыков их самостоятельной учебной деятельности, восполняет недостаток двигательной активности, создаёт оздоровительный эффект, благотворно влияет на все системы организма подростков. Изучение программы вносит свой вклад в образование школьников в области физической культуры.

Программа курса позволит сформировать потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом, включить занятия волейболом в систему ведущих жизненно - смысловых ценностей учащихся, сформировать дружный коллектив учащихся, необходимый для личностного роста подростков.

Цель курса: «Сформировать у подростков потребность в сохранении физического и психического здоровья как важнейшего фактора успешной адаптации в социальной среде»

Предлагаемый курс рассчитан на 408 часов, из расчета 6 часов в неделю, и предусматривает групповые и индивидуальные теоретические и практические занятия..

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

### **Раздел №1: Основы знаний**

**Формы организации:** тренировочные занятия, беседы, диспуты.

**Виды деятельности:** игровая, спортивно - оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение.

#### **1 тема. Физическая культура и спорт в России.**

Значение физического развития и подготовленности в воспитании людей. Соревнования по волейболу для школьников. Развитие волейбола в России.

#### **2 тема. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Факторы, влияющие на работоспособность мышц и подвижность суставов.

#### **3 тема. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Воздействие физической нагрузки на основные органы и системы. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно - сосудистой системы.

#### **4 тема. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

Дневник самоконтроля спортсмена. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

#### **5 тема: Правила игры в волейбол.**

Судейская терминология. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований.

#### **6 тема. Основы техники и тактики игры в волейбол.**

Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре.

#### **7 тема. Психологическая подготовка.**

Мотивация к занятиям. Спортивные способности.

Соревнования по волейболу для школьников. Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Регуляция психических состояний.

### **Раздел №2: Техника игры в волейбол**

**Формы организации:** тренировочные занятия, беседы, диспуты, школьные и городские спортивные соревнования.

**Виды деятельности:** игровая, спортивно - оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение.

#### **1 тема. Перемещения.**

Перемещение с падением.

#### **2 тема. Передача мяча.**

Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи после передвижения. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача одной рукой сверху над собой. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи в прыжке.

#### **3 тема. Поддача мяча.**

Верхняя прямая поддача с вращением (силовая). Верхняя прямая поддача без вращения (планирующая). Поддача в прыжке.

#### **4 тема. Нападающий (атакующий) удар.**

Нападающий удар с задней линии. Нападающий удар после имитации передачи. Нападающий удар с переводом вправо (влево).

#### **5 тема. Приём мяча.**

Приём одной рукой снизу с падением назад с перекатом на спину. Приём одной рукой снизу с падением в сторону на бедро и бок. Приём одной рукой снизу вперёд на руки с последующим скольжением на груди-животе.

#### **6 тема. Блокирование атакующих ударов.**

Одиночное зонное блокирование с места. Одиночное зонное после передвижения приставными шагами. Одиночное лоящее блокирование с места. Одиночное лоящее блокирование после передвижения приставными шагами. Групповое блокирование (вдвоём, втроём) зонное. Групповое блокирование (вдвоём, втроём) лоящее.

### **Раздел №3: Тактика игры в волейбол**

**Формы организации:** тренировочные занятия, беседы, диспуты, школьные и городские спортивные соревнования.

**Виды деятельности:** игровая, спортивно - оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение.

**Тема №1: Индивидуальные тактические действия в нападении.**

Подача на слабо принимающего игрока. Подача между игроками. Подача в трудные для приёма места площадки. Удары от рук блокирующих в аут. Обманный атакующий удар («скидка»). Передача с изменением траектории в зависимости от качества приёма и тактики на игру. Передачи с изменением направления после имитации обманного направления

**Тема №2: Групповые тактические действия в нападении.**

Между игроками задней и передней линии, при выходе связующего со второй линии. Принимающих подачу и нападающий удар с нападающими. Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

**Тема №3: Командные тактические действия в нападении.**

Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.

**Тема №4: Индивидуальные тактические действия в защите.**

Выбор места и действия при приёме атакующих ударов. Выбор места и действия при приёме отскочившего от блока мяча. Выбор места и действия при блокировании и самостраховке при блокировании.

**Тема №5: Групповые тактические действия в защите.**

Страховка игрока принимающего подачу.

Страховка игрока, слабо принимающего подачу. Взаимодействие при полном выключении из приёма определённого игрока. Взаимодействие с выходящим связующим игроком. При приёме атакующих ударов. Защитники между собой. Защитники со страхующими. Защитники с блокирующими. Страхующих между собой. Страхующих с блокирующими. При блокировании соперника. При страховке своего атакующего игрока.

**Тема №6: Командные тактические действия в защите.**

При приёме подачи расстановка в линию. Расстановка уступами. При приёме атакующих ударов расстановка в линию. Расстановка уступом вперёд. Расстановка уступом назад. При страховке атакующего игрока – эшелонированное расположение игроков команды.

**Раздел №4: Общая и специальная физическая подготовка волейболиста**

**Формы организации:** тренировочные занятия, беседы, диспуты, школьные и городские спортивные соревнования.

**Виды деятельности:** игровая, спортивно - оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение.

Тема №1: Гимнастические упражнения.

Тема №2: Легкоатлетические упражнения.

Тема №3: Подвижные игры.

Тема №4: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Тема №5: Упражнения для развития реакции.

Тема №6: Упражнения для развития прыгучести.

Тема №7: Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах мяча.

Тема №8: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Курс внеурочной деятельности дает возможность достичь следующих результатов:

**Личностными результатами** 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;
- аргументированно оценивать свои и чужие поступки в однозначных и неоднозначных ситуациях, опираясь на общечеловеческие нравственные ценности;
- осознавать свои эмоции, адекватно выражать и контролировать их, понимать эмоциональное состояние других людей;
- осознавать свои черты характера, интересы, цели, позиции, свой мировоззренческий выбор;
- добровольно ограничивать себя ради пользы других;
- вырабатывать уважительно - доброжелательное отношение к непохожим на себя, идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
- осваивать новые социальные роли и правила, учиться критически осмысливать своё и чужое поведение, справляться с агрессивностью, эгоизмом.

**Метапредметными результатами** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий, выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

**Познавательные УУД:**

- добывать 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;
- анализировать и обобщать, доказывать, делать выводы, строить логически обоснованные рассуждения;
- сравнивать объекты по заданным основаниям;
- устанавливать причинно-следственные связи на простом и сложном уровнях.

**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);
- корректировать своё мнение под воздействием контраргументов, достойно признавать его ошибочность;
- организовывать работу в паре, группе (самостоятельно определять цели, роли, вырабатывать решения).

**Предметными результатами** является формирование следующих знаний:

#### Ученик научится:

- понимать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основам рационального питания;
- правилам оказания первой помощи;
- понимать влияния здоровья на успешную учебную деятельность;
- понимать значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правилам безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названию разучиваемых технических приёмов игры и основам правильной техники;
- определять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- основным правилам соревнований по волейболу.

#### Ученик получит возможность научиться:

- способам развития основных психических качеств;
- способам самоконтроля в стрессовых ситуациях;
- понимать значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- жестам волейбольного судьи.

#### Ученик научится:

##### **следующим умениям:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

#### Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Формы проведения занятий:** тренировочные занятия, беседы, диспуты, школьные и городские спортивные соревнования

Раздел, тема.	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализации воспитательного потенциала занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
	10кл.	11кл.	Итого		
<b>Раздел №1: Основы знаний</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>		-Через диалог воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; - В созданных практических ситуациях осознавать свои черты характера, интересы, цели, позиции, свой мировоззренческий выбор.
Тема №1: Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	2	<a href="http://ok.ru/video/1355024630">http://ok.ru/video/1355024630</a>	
Тема №2: Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	2	<a href="https://foxford.ru/wiki/biologiya/obschiy-obzor-organizma-cheloveka-organy-i-sistemy-organov">https://foxford.ru/wiki/biologiya/obschiy-obzor-organizma-cheloveka-organy-i-sistemy-organov</a>	
Тема №3: Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	2	<a href="https://scienceforum.ru/2018/article/2018004854">https://scienceforum.ru/2018/article/2018004854</a>	
Тема №4: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	2	<a href="http://www.lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/4437.pdf">http://www.lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/4437.pdf</a>	
Тема №5: Правила игры в волейбол.	1	1	2	<a href="https://www.nn-volley.ru/_front/files/filecollection/site/1466455863/1728482401_files_16323869745885.pdf">https://www.nn-volley.ru/_front/files/filecollection/site/1466455863/1728482401_files_16323869745885.pdf</a>	
Тема №6: Основы техники и тактики игры в волейбол.	1	1	2		
Тема №7: Психологическая подготовка.	2	2	4	<a href="https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/14.pdf">https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/14.pdf</a>	
<b>Раздел №2: Техника игры в волейбол</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>156</b>	<a href="https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._M">https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._M</a>	- Путём бесед, практических заданий формирование ответственного отношения к
Тема №1: Перемещения.	5	5	10		

				etod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskim_priemam_v_volejbole_red.pdf	<p>учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>- В предложенных педагогом ситуациях определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы), опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</p>
Тема №2: Передача мяча.	10	10	20		
Тема №3: Подача мяча.	15	15	30	<a href="https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskim_priemam_v_volejbole_red.pdf">https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskim_priemam_v_volejbole_red.pdf</a>	
Тема №4: Нападающий (атакующий) удар.	20	20	40		
Тема №5: Приём мяча.	20	20	40		
Тема №6: Блокирование атакующих ударов.	8	8	16		
<b>Раздел №3: Тактика игры в волейбол.</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>170</b>	<a href="https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/2982/1/Chernova_EUMI_Z.pdf">https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/2982/1/Chernova_EUMI_Z.pdf</a>	<p>- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к</p>
Тема №1: Индивидуальные тактические действия в нападении.	5	5	10		
Тема №2: Групповые тактические действия в нападении.	17	17	34		
Тема №3: Командные тактические действия в	20	20	40		



нападении.					<p>собственным поступкам.</p> <p>-Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности</p>
Тема №4: Индивидуальные тактические действия в защите.	5	5	10	<a href="https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/2982/1/Chernova_EUMI_Z.pdf">https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/2982/1/Chernova_EUMI_Z.pdf</a>	
Тема №5: Групповые тактические действия в защите.	18	18	36		
Тема №6: Командные тактические действия в защите.	20	20	40		
<b>Раздел №4: Общая и специальная физическая подготовка волейболиста.</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>66</b>		<p>- При спортивно-оздоровительной деятельности формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, уважительно - доброжелательного отношения к непохожим на себя, формирование умения идти на взаимные уступки в разных ситуациях.</p> <p>- На школьных и городских соревнованиях освоение новых социальных ролей и правил, обучение умению критически осмысливать своё и чужое поведение, справляться с агрессивностью, эгоизмом.</p>
Тема №1: Гимнастические упражнения.	2	2	4		
Тема №2: Легкоатлетические упражнения.	2	2	4		
Тема №3: Подвижные игры.	2	2	4		
Тема №4: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	6	6	12		
Тема №5: Упражнения для развития реакции.	6	6	12		
Тема №6: Упражнения для развития прыгучести.	5	5	10		
Тема №7: Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах мяча.	5	5	10		
Тема №8: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	5	5	10		

<b>ИТОГО</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>408</b>		
--------------	------------	------------	------------	--	--

