

Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа  
«Общеобразовательный центр «Школа»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 29.08.2022 г.

ПРОВЕРЕНА  
Зам. директора по УВР  
 /Чигирева Е.В. /  
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
ЧОУ СОШ  
«Общеобразовательный центр  
«Школа»  
№130 – от 31.08.2022  
Сидорова С.И./



**Программа курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Возраст:** 14 лет

**Количество часов в неделю:** 1 час

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:** Рябов А.В.

г. Тольятти  
2022 - 2023

### **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе методического пособия «Волейбол» Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Ориентирована на обучающихся 14 лет (8 класс).

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне города матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Цель** программы заключается в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, воспитании личностных качеств, освоении и совершенствовании жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

#### **Цель конкретизирована следующими задачами:**

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

Особенностью данной программы является преобладание здоровьесберегающих технологий, использование активных форм.

Срок реализации программы – 1 год.

**Формы организации деятельности:** индивидуальная, групповая.

На занятиях используются следующие **виды деятельности**: однонаправленные занятия (посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической), комбинированные занятия (включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка), целостно-игровые занятия (построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил), контрольные занятия (прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся)

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

## Содержание курса

Материал программы состоит из двух разделов: «Общая физическая подготовка (ОФП), «Техническая и тактическая подготовка».

**Общая физическая подготовка (ОФП)** *(реализуется в ходе разминок)*  
Общеразвивающие упражнения

Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

### Техническая подготовка.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование.

### Тактическая подготовка.

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Индивидуальные действия: выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита. Групповые действия: взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

## Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### Предметные результаты:

В результате освоения содержания обучающиеся **будут знать:**

- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещения соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;

- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);

- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;

**будут уметь** выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;
- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, городе;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;
- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## Тематическое планирование

<b>1</b>	Закрепление техники верхней передачи	<b>2</b>
<b>2</b>	Закрепление техники нижней передачи	<b>2</b>
<b>3</b>	Верхняя прямая подача	<b>2</b>
<b>4</b>	Закрепление техники приёма мяча с подачи	<b>2</b>
<b>5</b>	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	<b>2</b>
<b>6</b>	Прямой нападающий удар	<b>2</b>
<b>7</b>	Совершенствование верхней прямой подачи	<b>2</b>
<b>8</b>	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	<b>2</b>
<b>9</b>	Одиночное блокирование	<b>2</b>
<b>10</b>	Страховка при блокировании	<b>2</b>
<b>11</b>	Верхняя передача двумя руками в прыжке	<b>2</b>
<b>12</b>	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	<b>2</b>
<b>13</b>	Командные тактические действия в нападении и защите	<b>4</b>
<b>14</b>	Двусторонняя учебная игра	<b>6</b>
<b>15</b>	Физическая подготовка	в процессе занятия
	Итого	<b>34</b>