




**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Башкортостан**  
**Управление образования Администрации ГО г. Уфа РБ**  
**МАОУ «Лицей № 107»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
 Руководитель ШМО  
30.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 Сидорова Н.И.  
31.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «Лицей №107»  
 Фахриева О.В.  
Приказ № 280 от 01.09.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**для обучающихся 10 – 11 классов**

Уфа 2023

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

## ***Цели и задачи***

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

## ***Содержание программы***

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## ***Методы и формы обучения***

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### ***Личностные результаты освоения:***

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания – науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учетом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания ее ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

***Метапредметные результаты освоения:***

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учетом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчета и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации).

***Предметные результаты освоения:***

В результате освоения программы выпускник **изучит:**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- приоритет здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

**Выпускник получит возможность изучить:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;

- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

*Результативность обучения определяется через:*

1. Промежуточный контроль. Виды промежуточного контроля:
  - наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
  - мониторинг результатов по каждому году обучения
  - опрос по теоретическим знаниям;
  - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - контроль соблюдения техники безопасности.
1. Соревнования различных уровней: школьные городские, республиканские, федеральные, российские). Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
2. Привлечение в секцию детей, требующих повышенного внимания и состоящих на профилактическом учете с целью привития им здорового образа жизни и последующего снятия с учета.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:

*1 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

*2 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- результаты соревнований городского уровня.

**Содержание курса внеурочной деятельности.**

**10 класс**

***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### ***Правила игры.***

**Теория:** Обязанности и значение судей.

**Практика:** Жестикуляция судей, заполнение протокола соревнований.

### **11 класс**

#### ***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Методы и средства ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

#### ***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика:** Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

#### ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

**Практика:** Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

#### ***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

**Практика:** Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой,



взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

**Психологическая подготовка.**

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
10 класс**

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>В</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	процессе	процессе	процессе
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	занятий	занятий	занятий
1. 3.	Спортивные и подвижные игры			
1. 4.	Сдача контрольных нормативов			
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>В</b>	<b>В</b>	<b>В</b>
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	процессе	процессе	процессе
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	занятий	занятий	занятий
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести			
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости			
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)			
2. 6.	Сдача контрольных нормативов			
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b><u>14</u></b>		<b><u>14</u></b>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	10		10
3. 2.	Подачи мяча	6		6
3. 3.	Стойки и перемещения	2		2
3. 4.	Нападающие удары	4		4
3. 5.	Блоки	2		2
<b>4.</b>	<b>Правила игры</b>	<b><u>10</u></b>	<b><u>3</u></b>	<b><u>7</u></b>
4. 1.	Обязанности 1, 2 и боковых судей	3	1	2
4. 2.	Жестикауляция 1, 2 и боковых судей	5	1	4
4. 3.	Обязанности секретариального стола	2	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

**11 класс**

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика

<b>1.</b>	<b>Общезфизическая подготовка</b>	В	В	В процессе
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	процессе	процессе	занятий
1. 2.	Упражнения на снарядах и	занятий	занятий	
1. 3.	тренажёрах			
1. 4.	Спортивные и подвижные игры			
	Сдача контрольных нормативов			
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая</b>	В	В	В
2. 1.	<b>подготовка</b>	процессе	процессе	процессе
	Упражнения сходные с	занятий	занятий	занятий
	основным видом действия по			
2. 2.	характеру нервно-мышечных			
2. 3.	усилий и по структуре движений			
	Специальные эстафеты			
	Сдача контрольных нормативов			
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b><u>21</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>17</u></b>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	4	1	3
3. 2.	Подачи мяча	4	1	3
3. 3.	Нападающие удары	5	1	4
3. 4.	Блоки	4	1	3
3. 5.	Передвижения	4	-	4
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b><u>9</u></b>	<b><u>-</u></b>	<b><u>9</u></b>
4. 1.	Тактика групповых и командных	3	-	3
	действий в нападении и защите			
4. 2.	Тактика нападающих ударов	3		3
4. 3.	Тактика приёма нападающих	3		3
	ударов			
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>	<b><u>3</u></b>	<b><u>1</u></b>	<b><u>2</u></b>
5.1.	Способы регуляции	2	1	1
	психического состояния.	1	-	1
5.2.	Достижение ОБС перед			
	соревнованиями. Сохранение			
	ОБС вовремя соревнований.			
	Аутогенная тренировка.			
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>5</b>	<b>28</b>