

**МБОУ «Новосалмановская СОШ» Алькеевского МР РТ**

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Р.А. Задаева/  
Протокол №1 от  
«30» августа 2024 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
МБОУ «Новосалмановская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Г.И.Рахматуллина/  
«31» августа 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Новосалмановская  
СОШ»  
\_\_\_\_\_/А.Ф.Махмутов/  
Приказ № 68 от  
«31» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности  
«Волейбол»**

Составитель: учитель физической культуры Сафиуллин А.З.

## **I. Пояснительная записка.**

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.

Программа спортивного кружка по волейболу для обучающихся 11-15 лет составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577).
2. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федерального Закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ (в ред. Федеральных законов).
4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
5. Письма Министерства образования РФ от 02.04.2002 года № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении».

6. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Новосалмановская СОШ» на 2024-2025 уч. год.
7. Методическом пособии для учителей «Волейбол в школе». Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский Москва, «Просвещение», 2009 г.
8. Внеурочной деятельности учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — Просвещение, 2011

Программа спортивного кружка «Волейбол» для обучающихся 11-15 лет рассчитана на один год, 34 часа, при разовых занятиях в неделю продолжительностью 90 мин. Программа включает в себя *теоретическую* и *практическую* часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с обучающимися 11-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

**Цель** работы внеурочной деятельности «Волейбол» – укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

### **Задачи:**

1. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.
2. Совершенное овладение техникой и тактикой игры.
3. Достижение высокого уровня командной подготовки.
4. Воспитание моральных и волевых качеств.
5. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника юного спортсмена, методике обучения, судейству.
6. Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.

## 7. Предупреждение спортивных травм.

### **Место программы в учебном плане.**

Программа соответствует требованиям ФГОС и рассчитана на 34 учебных часа. предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 раз в неделю).

**Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, 1 раз в неделю.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Формы занятий** – игры, соревнования, эстафеты, просмотр видеороликов спортивного содержания, презентации, беседы.

**Формы контроля** – опрос, тесты-практикумы, соревнования.

### **Средства и методы работы с обучающимися**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

##### **1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:**

- а) Метод кратковременных усилений (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.
- б) Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.
- в) Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.
- г) Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня

подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая, скоростно-силовая и на считание скоростно-силовой и технической подготовки.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **1. Ознакомление с разучиваемым приемом.**

- а) Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.
- б) Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

### **2. Изучение приема в упрощенных условиях.**

- а) Метод целостного обучения.

Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

- б) Метод обучения по частям.

Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).

- в) Методы управления.

Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).

- г) Метод срочной информации.

Результаты выполнения технического приема ( сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

### **3. Изучение приема в усложненных условиях.**

а) Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.

б) Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).

в) Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)

г) Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.

д) Игровой и соревновательный метод.

е) Сопряженный метод.

Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

ж) Круговая тренировка.

з) Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

#### **4. Закрепление приема в игре.**

а) Анализ выполненных движений.

б) Специальные задания по технике в учебной игре.

в) Игровой и соревновательный метод.

г) Интегральный метод.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

В процессе тактической подготовки применяю те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применять метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Многократные переключения в сжатых временных рамках м по сигналу.

### **Теоретическая подготовка.**

- а) Лекции, беседы.
- б) Изучение источников (специальная литература, журналы).
- в) Наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного.
- г) Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного.
- д) Решение тактических задач.
- е) Просмотр видеозаписей, фотоснимков, изучение этих материалов.

### **Интегральная подготовка.**

- а) Игровой метод.
- б) Соревновательный метод.
- в) Участие а официальных соревнованиях, как высшая форма интегральной подготовки (использование подготовительных, подводящих и основных соревнований, их сочетание).

### **Психологическая подготовка.**

- а) Лекции, беседы, диспуты на этические, политические темы.
- б) Личный пример тренера.
- в) Убеждение.

- г) Побуждение к деятельности.
- д) Поощрение
- е) Поручение.
- ж) Обсуждение в коллективе.
- з) Приучение к условиям соревнований.
- и) Проведение совместных занятий менее подготовленных с более сильными.
- к) Контрольная игра.
- л) Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
- м) Соревновательный метод.
- н) Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
- о) Превышение какого – то задания по сравнению с предыдущими занятиями.

## **II Планируемые результаты обучения:**

Учащиеся должны

### **Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

### **Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.



**Результатами освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности являются следующие умения:**

**1. Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**2. Метапредметные:**

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
5. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
6. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
7. видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
8. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
9. технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### 3. Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **III Содержание курса внеурочной деятельности.**

- Стойки и перемещения
- Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд

(в опорном положении)

- Приём мяча снизу двумя руками
- Верхняя прямая подача мяча
- Передача мяча через сетку в прыжке
- Прямой нападающий удар
- Одиночное блокирование

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Физическая подготовка в процессе занятия	
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	10
2	Прямой нападающий удар	7
3	Совершенствование верхней прямой подачи	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	
5	Двусторонняя учебная игра	4
6	Одиночное блокирование Страховка при блокировании	7
	Итого	34

#### **IV Материально-техническая база**

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Волейбольные мячи – 10 шт;
- ✓ Набивные мячи -10 шт;
- ✓ Скакалки – 20 шт;
- ✓ Стойки с волейбольной сеткой 1шт;
- ✓ Гантели 1кг – 20 шт

#### **V Список литературы:**

##### **1. Используемой педагогом**


- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
- Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.

##### **Рекомендуемой для обучающихся**

- Физкультура и ты. Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская., Минск ИООО «Красико-Принт», 2005г.
- Звезды мирового спорта. В.Н. Пустовойтов, Ростов на Дону «Феникс», 2000г.
- Твое питание и здоровье. Школьный справочник, перевод Т.Л. Шмитовой, Москва «РОСМЭН», 1996г

- Энциклопедия для детей. . М. Аксенова, В.Володин, Аванта, 2005г.
- Букварь здоровья. Л.В. Баль, В.В. Ветрова, Москва, 2001г.

Лист согласования к документу № 19 от 22.10.2024  
Инициатор согласования: Махмутов А.Ф. Директор  
Согласование инициировано: 22.10.2024 23:18

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Махмутов А.Ф.		 Подписано 22.10.2024 - 23:19	-