

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоаяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоаялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА  
на заседании  
методического совета  
МАОУ «Новоаяловская СОШ»  
протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом № 222-од от 31.08.2022  
директора школы  
Ф.Ф.Исхакова



# Рабочая программа Курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Спортивно-оздоровительное направление

10-11 класс

(среднее образование)

Составитель: Котенев Александр Митрофанович,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

2022 год

## Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

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

**Цель программы** - углубленное изучение спортивной игры в 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;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по волейболу.

Образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» 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.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

- 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.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.
- 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).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Предметные результаты:**

- обобщать, делать несложные выводы;
- давать определения тем или иным понятиям;
- выявлять закономерности и проводить аналогии;
- создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
- осуществлять *принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся* с разными образовательными возможностями.

**Результаты внеурочной деятельности** являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

## Содержание программы

### **Теоретическая подготовка**

История волейбола, возникновение волейбола и его развитие, техника безопасности. Правила соревнований, правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков. Жеребьёвка перед соревнованиями, гигиена, врачебный контроль, первая помощь при ушибах, требования к спортивной одежде.

### **Специальная Физическая Подготовка**

Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Волейбольные передачи футбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.

### **Общая Физическая Подготовка**

Бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега. Бег с внешним сопротивлением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подтягивания, отжимания, прыжки с отягощениями. Метания. Выполнение учебных нормативов: бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину, прыжок вверх, метание мяча.

### **Технико-Тактическое мастерство**

Техника нападения. Передвижения: в стойке волейболиста, приставной шаг, повороты в движении, прыжки. Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Передачи: над собой, во встречных колоннах, с перемещением, отбивание мяча, передачи у сетки, через сетку. Поддачи: в стену, через сетку, в разные стороны площадки, Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Техника защиты. Приём снизу после набрасывания, после ударов, после подачи. Приём мяча сверху двумя после броска в стену, после набрасывания, после подачи. Тактика нападения. Выбор места для подачи, для передачи партнёру, подача на точность по зонам, передачи через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего мячом. Взаимодействие игроков. Общешкольные, районные соревнования. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощённым правилам, многократное выполнение технических приёмов. Учебная игра.

### Тематическое планирование

№ п/ п	Тема занятия	Количе ство часов
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
2	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
5	Игровое занятие	1
6	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
7	Совершенствование сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
8	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
9	Эстафеты с различными способами перемещений	1
10	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1
11	Совершенствование верхней передачи мяча над собой	1
12	Верхняя передача мяча над собой Игровое занятие.	1
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
14	Совершенствование верхней передачи мяча у стены	1
15	Верхняя передача мяча в парах	1
16	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку Игровое занятие	1
17	Совершенствование верхней передачи мяча у стены, в парах, через сетку. Игровое занятие.	1
18	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки.	1
19	Совершенствование верхней прямой подачи с середины площадки	1
20	Верхняя прямая подача с середины площадки Игровое занятие	1
21	Совершенствование верхней прямой подаче с середины площадки. Игровое занятие	1
22	Нижняя передача над собой Игровое занятие	1
23	Совершенствование нижней передаче над собой. Игровое занятие.	1
24	Обучение нижней передаче мяча у стены, в парах	1
25	Нижняя передача мяча у стены, в парах Игровое занятие	1
26	Совершенствование нижней передаче мяча у стены, в парах	1
27	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
28	Приём мяча с подачи. Игровое занятие.	1
29	Совершенствование приёма мяча с подачи. Игровое занятие.	1
30	Подача и приём мяча в парах.	1
31	Подача и приём мяча в парах Игровое занятие	1
32	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки.	1
33	Подача и приём мяча в парах.	1
34	Учебная игра в мини-волейбол.	1