



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 35 с углубленным изучением отдельных предметов имени А.А. Маегова».  
(МАОУ «СОШ № 35»)

«Õткымын предмет пыдисянь велõдан А.А. Маегов нима 35 №-а шõр школа» муниципальной асьюралана велõдан учреждение.  
«35 № ШШ» МАВУ».

Рассмотрена школьным методическим объединением классных руководителей МАОУ «СОШ №35»  
Протокол № 1  
от «\_30\_» августа 2024 года

Согласовано с заместителем директора по ВР МАОУ «СОШ № 35»  
Потаповой М.И.

«\_30\_» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
«СОШ № 35»

\_\_\_\_\_  
Е.А.Павлова  
«\_24\_» сентября 2024 года

## **Программа внеурочной деятельности «Волейбол»**

Направленность:  
Физкультурно - спортивная

Для учащихся 8-11 классов  
Срок реализации - 1 год

Сыктывкар, 2024

## Содержание программы курса внеурочной деятельности «Волейбол»

№ п/п	Наименование	Страница
1	Пояснительная записка программы курса внеурочной деятельности «Волейбол»	3
2	Цель и задачи курса внеурочной деятельности «Волейбол»	4
3	Взаимосвязь с программой воспитания курса внеурочной деятельности «Волейбол»	4
4	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»	5
5	Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол»	5
6	Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Волейбол»	6

## 1. Пояснительная записка программы курса внеурочной деятельности «Волейбол»

### Актуальность программы

В настоящее время одной из важнейших проблем является сохранение здорового образа жизни нации. Правительство РФ ставит приоритетом массовое развитие спорта, особенно детского и юношеского. Отсюда вытекает актуальность данной дополнительной образовательной программы «Волейбол», которая заключается в создании условий для физического воспитания детей, приобщения детей к спорту и здоровому образу жизни.

**Новизной программы** является ее воспитательное и профилактическое взаимодействие с каждым учащимся. Проводятся индивидуальные занятия, беседы, мероприятия для достижения результата. Учитываются индивидуальные физические особенности каждого ребенка. Программа предусматривает изучение учащимися истории волейбола, участие в соревнованиях, организационно – судейскую практику.

**Отличительные особенности:** обучение по программе проходит в два этапа. 1 этап: привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и формирование стойкого интереса к волейболу; 2 этап включает темы, направленные на всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

### Педагогическая целесообразность программы

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

**Межпредметные связи:** полученные при освоении программы знания и навыки пригодятся на уроках физической культуры.

Программа создана на основе некоторых разделов программ по волейболу. Воронин Ю.А. Общая физическая подготовка // Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 2006. Долинская А.В. Волейбол // Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1986.

Данная программа углубляет знания и умения учащихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

### Характеристика программы

Направленность: физкультурно-спортивная.

Вид: модифицированная.

### Организационно-педагогические основы обучения.

Программа рассчитана на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовки в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований, Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Возраст учащихся на начало освоения программы (этап начальной подготовки) 12-17 лет.

Режим занятий: 1 час в неделю, всего 32 часа в год.

Группа формируются без учета начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится в начале цикла обучения. Низкие показатели уровня физической подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в учебную группу. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей.

## **2. Цели и задачи курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

**Цель:** Формирование устойчивой потребности в занятиях спортом, развитие личностных и физических качеств учащихся 12-17 лет, посредством занятий волейболом.

Для достижения данной цели программа решает ряд задач:

### **Воспитательные:**

1. формирование потребности к ведению здорового образа жизни, к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью; в физическом самосовершенствовании, неприятие вредных привычек, курение, употребления алкоголя, наркотиков;
2. выработка позитивного отношения к служению Отечеству, его защите;
3. формирование устойчивого интереса к занятиям данным видом спорта.
3. формирование навыков сотрудничества со сверстниками в игре в волейбол;
4. развитие личностных качеств (ответственности, дисциплинированности, готовности к взаимопомощи);

### **Обучающие:**

1. приобретение знаний о правилах игры в волейбол;
2. формирование представлений о тактических действиях в ходе игры; получение первичного опыта выполнения тактических действий без мяча, с мячом;
3. формирование технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
4. получение знаний о правилах соревнований и судейской терминологии;
5. приобретение знаний о технике нападения с мячом (передачи мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике), (эшелон, крест, волна);
6. совершенствование навыков техники игры в волейбол;
7. приобретение навыков контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях, навыков регулирования психического состояния.

### **Развивающие:**

1. развитие познавательного интереса к игре в волейбол;
2. развитие физических качеств: гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей и специальной тренировочной выносливости, быстроты реакции
3. развитие умения оценки складывающейся ситуации и внесения коррективов в ходе игры;
4. формирование коммуникативных умений быстро и слаженно работать в команде, строить продуктивное взаимодействие.

## **2. Взаимосвязь с программой воспитания курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ № 35» Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для учащихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### 3. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Волейбол»

#### **Результаты освоения программы:**

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

#### **Воспитательные:**

- 1 выработано умение сотрудничества со сверстниками в игре;
- 2 воспитаны личностные качества (ответственность, трудолюбие дисциплинированность, готовность к взаимопомощи);
- 3 сформировано правильное отношения к служению Отечеству, его защите;
- 4 учащиеся положительно относятся к ведению здорового образа жизни, имеются положительные изменения в поведении учащихся, состоящих на профилактических учетах;
- 5 сформированы потребности в физическом самосовершенствовании, систематических занятиях спортом, неприятие вредных привычек, курение, употребления алкоголя, наркотиков;

#### **Обучающие:**

Учащиеся получили знания:

- 1 о технических приёмах и правилах игры в волейбол, правилах соревнований;
- 2 о тактических действиях в ходе игры;
- 3 о приёмах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- 4 о навыках саморегулирования психологического состояния.
- 5 о технике нападения с мячом и без мяча;

#### **Развивающие:**

у учащихся развиты:

- 1 техническая и тактическая навыки и умения в данном виде спорта;
- 2 физические качества, расширение функциональных возможностей Организма.

### 4. Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол»

#### ***Общезначительная подготовка (5 часов).***

**Теория:** Значение, основы и способы ОФП для спортсменов. Значение спорта для здоровья человека.

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

#### ***Специальная физическая подготовка (7 часов).***

**Теория:** Значение, основы и способы 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 (6 часов).***

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

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

#### ***Тактическая подготовка (4 часа).***

**Теория:** правила игры в волейбол. Значение и способы тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

#### ***Правила игры (6 часов).***

**Теория:** состав команды в волейболе, сколько человек во время игры на площадке.

**Практика:** замены в волейболе. Количество партий в волейболе. Смена сторон, перерывы, подсчет очков в волейболе.

#### ***Воспитательные и досуговые мероприятия (4 часа)***

Данный раздел предусматривает участие учащихся в спортивных мероприятиях учрежденческого и городского уровня, в профилактических и досуговых мероприятиях.

### 5. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Волейбол»

№	Наименование темы	Количество часов
<b><i>Общефизическая подготовка (5 часов)</i></b>		
1	Значение, основы и способы ОФП для спортсменов. Значение спорта для здоровья человека.	1
2	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.	1
3	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.	
4	Упражнения на снарядах, подвижные игры.	1
5	Упражнения на снарядах, подвижные игры	1
<b><i>Специальная физическая подготовка (7 часов)</i></b>		
1	Значение, основы и способы СФП в подготовке волейболистов	1
2	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.	1
3	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.	1
4	Подвижные и спортивные игры.	1
5	Подвижные и спортивные игры.	1
6	Подвижные и спортивные игры.	1
7	Подвижные и спортивные игры.	1
<b><i>Техническая подготовка (6 часов)</i></b>		
1	Значение и способы технической подготовки в волейболе.	1
2	Стойки.	1
3	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	1
4	Поддачи снизу.	1
5	Защитные действия (блоки, страховки).	1
6	Прямые нападающие удары.	1
<b><i>Тактическая подготовка (4 часа)</i></b>		
1	Правила игры в волейбол.	1

2	Значение и способы тактической подготовки в волейболе.	1
3	Тактика подачи.	1
4	Тактика приёмов мяча.	1
<b><i>Правила игры (6 часа).</i></b>		
1	Состав команды в волейболе, сколько человек во время игры на площадке.	1
2	Состав команды в волейболе, сколько человек во время игры на площадке	1
3	Замены в волейболе. Количество партий в волейболе..	1
4	Замены в волейболе. Количество партий в волейболе..	1
5	Смена сторон, перерывы, подсчет очков в волейболе	1
6	Смена сторон, перерывы, подсчет очков в волейболе	1
<b><i>Воспитательные и досуговые мероприятия (4 часа)</i></b>		
1	Товарищеский матч	1
2	Товарищеский матч	1
3	Товарищеский матч	1
4	Товарищеский матч	1