

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 46»  
(МОУ «Средняя школа № 46»)

Принята  
на педагогическом совете  
Протокол № 1

От « 30 » августа 2021 г.



Ж.Л.Петрова

« 31 » августа 2021 г.

Приказ № 16

Рабочая программа внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Волейбол»

(срок реализации 1 год)

Петрозаводск  
2021

## **РАЗДЕЛ I. АКТУАЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Целесообразность и актуальность 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. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

## **Раздел II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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:**

- ✓ формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- ✓ умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- ✓ умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

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.).

### Раздел III. Содержание курса внеурочной деятельности

№	Учебный материал
1	Стойка игрока (исходные положения)
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах
1	Нижняя прямая
2	Верхняя прямая
3	<b>Подача в прыжке</b>
1	Прямой нападающий удар (по ходу)
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)
1	Прием мяча снизу двумя руками
2	Прием мяча сверху двумя руками
3	Прием мяча, отраженного сеткой
1	Одиночное блокирование
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)
3	Страховка при блокировании
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите
2	Групповые тактические действия в нападении, защите
3	Командные тактические действия в нападении, защите
4	Двухсторонняя учебная игра
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
2	Игры развивающие физические способности
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
1	Судейство учебной игры в волейбол

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов			Формы Деятельности	организации	Виды деятельности учащихся
		теория	практика				
	<b>1. Основы знаний</b>	3					
1	Комплектование группы Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	1	-		Лекция.		Беседа, рассказ
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикауляция судей.	1	-		Лекция		Беседа, рассказ
3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	-		Лекция		Беседа, рассказ
	<b>2. Освоение техники передвижений</b>		3				
4	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		1		Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в парах, тройках. Учебная игра
5	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		1		Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в парах, тройках.. Учебная игра
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		1		Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа индивидуально, в парах. Учебная игра
	<b>3 Освоение техники приемов и передач мяча</b>		20				
7-8	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в		2		Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в

	Учебная игра								Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра			2			Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
	<b>4 Освоение техники подачи мяча и приёма подач.</b>			<b>26</b>			Показ упражнений. Объяснение.		
27-28	Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра			2			Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-30	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра			2			Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31-32	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра			2			Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
33-34	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра			2			Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
35-36	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над			2			Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в

	собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра					парах. Учебная игра
37-38	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		2		Показ упражнений. Объяснение.	Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
39-40	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2		Показ упражнений. Объяснение.	Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
41-42	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2		Показ упражнений. Объяснение.	Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
43-44	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		2		Показ упражнений. Объяснение.	Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
45-46	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2		Показ упражнений. Объяснение.	Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
47-48	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		2		Показ упражнений. Объяснение.	Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
49-50	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		2		Показ упражнений. Объяснение.	Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
51-52	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2		Показ упражнений. Объяснение.	Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
53-	<b>5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий</b> Атакующие удары.		<b>11</b>		Показ упражнений. Объяснение.	
			2		Показ упражнений. Объяснение.	Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра

54	<p>Прямой нападающий удар: ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, полорошенному партнером; удар с передачи.</p> <p>Учебно – тренировочная игра</p>					парах. Учебная игра
55-56	<p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра</p>	2		Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
57	<p>Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра</p>	1		Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
58	<p>Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра</p>	1		Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
59-60	<p>Упражнения на развитие прыгучести.</p> <p>Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.</p> <p>Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра</p>	2		Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
61	<p>Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра</p>	1		Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
62	<p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра</p>	1		Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
63	<p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом</p>	1		Показ упражнений. Объяснение.		Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра

	рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра						парах. Учебная игра
	<b>6 Овладение тактикой игры в нападении.</b>						
64	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра				3		Показ упражнений. Объяснение.
65	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра				1		Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
66	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				1		Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
	<b>7 Овладение тактикой игры в защите</b>						
67	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра				1		Тренировочные упражнения. Работа в парах. Учебная игра
	<b>8 Овладение организаторскими способностями</b>						
68	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.		1		4		Показ упражнений. Объяснение.
69	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.				1		Показ упражнений. Объяснение.
70	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.				1		Показ упражнений. Объяснение.
71	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.				1		Показ упражнений
72	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ				1		Показ упражнений. Объяснение..
	<b>Всего</b>		<b>4</b>		<b>68</b>		



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Кормакова Анастасия Викторовна

Действителен с 29.03.2022 по 29.03.2023