



«Рассмотрено»

Руководитель МО


 В.С. Сухина  
 О.Ю. Бесхлебная

Протокол № 1

от « 29 » августа 2023 г.

«Согласовано»

заместитель директора  
по воспитательной работе  
МОУ «СОШ «№ 61 »

 В.А. Евстафьева  
« 30 » августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор  
МОУ «СОШ № 61»  
 Т.В. Зузлова

Приказ № 459

от « 31 » августа 2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Секция «Волейбол»**

**для обучающихся 6-11 классов**

Направление – Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

Возраст учащихся 12-17 лет

Срок реализации – 1 год

Автор: учитель физической культуры  
С.М.Гатченко

**«Принято»**

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от « 30 » августа 2023 г.

**г. Саратов  
2023-2024 учебный год г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре, программы по физической культуре для учащихся средней (полной) школы, автор-составитель А.П. Матвеев (2008 г.).

Занятия в секции волейбола направлено на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и корригирующей направленностью:

- развитие двигательных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей и специальной выносливости), совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата;
- формирование мотивации ценностного отношения к своему здоровью;
- овладение технологиями волейбола;
- освоение знаний об использовании занятий волейболом для ведения здорового образа жизни, сохранения творческого долголетия, для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями

Программа состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Основы знаний о волейболе», «Технико-тактическая подготовка», «Судейство соревнований». Таким образом, каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ (дидактическая единица) последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операциональный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

Раздел «Основы знаний о волейболе» включает в себя знания о взаимосвязи волейбола и здорового образа жизни, об оздоровительных системах физического воспитания, о сущности спортивной подготовки.

Раздел «Технико-тактическая подготовка» представлен упражнениями в системе занятий волейболом. Данный раздел является наиболее представительным по объему учебного содержания и ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Раздел «Судейство» включает в себя знания правил волейбола, правил организации и проведения соревнований, умения самостоятельно судить школьные соревнования

Формы организации и примерное планирование образовательного процесса. В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по коррективке

разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами занятий (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные занятия, которые по своей сути носят методический характер. На этих занятиях совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, неопредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

Виды контроля: предварительный, текущий, оперативный, итоговый (проводится в конце года).

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Учебные разделы и темы	Количество часов
<b>I.</b>	<b>Основы знаний о волейболе</b>	<b>7</b>
	Исторический обзор	2
	Правила игры	4
	Выдающиеся волейболисты	1
<b>II.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>60</b>
	Передача и приём мяча сверху	
	Передача и приём мяча сверху в парах	
	Передача и приём мяча сверху в тройках	
	Передача и приём мяча сверху через сетку	
	Передача и приём мяча сверху с перемещением	
	Передача и приём мяча сверху в падении	
	Передача и приём мяча снизу	
	Передача и приём мяча снизу в парах	
	Передача и приём мяча снизу в тройках	
	Передача и приём мяча снизу через сетку	
	Передача и приём мяча снизу с перемещением	
	Передача и приём мяча снизу в падении.	
	Подача мяча.	
	Нападающий удар.	
	Блокирование нападающего удара.	
	Одиночное блокирование.	
	Двойное блокирование.	
	Тройное блокирование.	
	Страховка блокирующего удара.	
	Тактические действия игроков.	
<b>III.</b>	Соревнования различного уровня.	40
<b>IV.</b>	<b>Судейство</b>	<b>14</b>
	Правила игры	2
	Правила соревнований	3
	Правила организации и проведения соревнований	3
	Судейство школьных соревнований	6
	Итого	80

№ урока	Тема занятия	Тип занятия	Дата проведения	
			план	факт
1.	Исторический обзор. Передача и приём мяча сверху. Передача и приём мяча снизу. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
2.	Исторический обзор. Передача и приём мяча сверху. Передача и приём мяча снизу. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
3.	Правила соревнований. Передача и приём мяча сверху. Передача и приём мяча снизу. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
4.	Выдающиеся волейболисты. Передача и приём мяча сверху. Передача и приём мяча снизу. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
5.	Выдающиеся волейболисты. Передача и приём мяча сверху. Передача и приём мяча снизу. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
6.	Передача и приём мяча сверху. Передача и приём мяча снизу. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
7.	Правила соревнований. Передача и приём мяча сверху. Передача и приём мяча снизу. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
8.	Передача и приём мяча сверху в парах. Передача и приём мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
9.	Передача и приём мяча сверху в парах. Передача и приём мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
10.	Передача и приём мяча сверху в парах. Передача и приём мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
11.	Передача и приём мяча сверху в парах. Передача и приём мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
12.	Передача и приём мяча сверху в парах. Передача и приём мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
13.	Правила организации и проведения соревнований. Передача и приём мяча сверху в парах. Передача и приём мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
14.	Передача и приём мяча сверху в тройках. Передача и приём мяча снизу	Тип: образовательно-тренировочный		



31.	Передача и приём мяча сверху через сетку. Передача и приём мяча снизу через сетку. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
32.	Передача и приём мяча сверху через сетку. Передача и приём мяча снизу через сетку. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
33.	Передача и приём мяча сверху через сетку. Передача и приём мяча снизу через сетку. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
34.	Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
35.	Правила соревнований. Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Игра	Тип: образовательно-тренировочный		
36.	Правила соревнований. Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Игра	Тип: образовательно-тренировочный		
37.	Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Игра	Тип: образовательно-тренировочный		
38.	Правила соревнований. Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Игра	Тип: практико-ориентированный		
39.	Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Блокирование. Игра	Тип: образовательно-тренировочный		
40.	Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Блокирование. Игра	Тип: образовательно-тренировочный		
41.	Передача и приём мяча сверху с перемещением. Передача и приём мяча снизу с перемещением. Нападающий удар. Блокирование. Игра	Тип: образовательно-тренировочный		
42.	Правила организации и проведения соревнований. Передач и приём мяча в падении. Нападающий удар. Блокирование. Игра.	Тип: практико-ориентированный		
43.	Передач и приём мяча в падении. Нападающий удар. Блокирование. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		

44.	Передач и приём мяча в падении. Нападающий удар. Блокирование. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
45.	Передач и приём мяча в падении. Нападающий удар. Блокирование. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
46.	Передач и приём мяча в падении. Нападающий удар. Блокирование. Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
47.	Товарищеская встреча.	Тип: образовательно-тренировочный		
48.	Товарищеская встреча.	Тип: образовательно-тренировочный		
49.	Товарищеская встреча.	Тип: образовательно-тренировочный		
50.	Товарищеская встреча.	Тип: образовательно-тренировочный		
51.	Товарищеская встреча.	Тип: образовательно-тренировочный		
52.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
53.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
54.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
55.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
56.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
57.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
58.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		
59.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно-тренировочный		



60.	Тактические действия игроков	Тип: соревновательный.		
61.	Тактические действия игроков	Тип: соревновательный.		
62.	Тактические действия игроков	Тип: соревновательный.		
63.	Тактические действия игроков	Тип: соревновательный.		
64.	Тактические действия игроков	Тип: соревновательный.		
65.	Тактические действия игроков. Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
66.	Районные соревнования.	Тип: соревновательный.		
67.	Районные соревнования.	Тип: соревновательный.		
68.	Районные соревнования.	Тип: соревновательный.		
69.	Районные соревнования.	Тип: соревновательный.		
70.	Правила организации и проведения соревнований. Тактические действия игроков. Игра.	Тип: практико- ориентированный		
71.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
72.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
73.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
74.	Тактические действия игроков. Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
75.	Тактические действия игроков. Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
76.	Тактические действия игроков. Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
77.	Тактические действия игроков. Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
78.	Тактические действия игроков. Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
79.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		

80.	Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Игра.	Тип: образовательно- тренировочный		
-----	--	---------------------------------------	--	--

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*В результате занятий волейболом ученик должен*

### **знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

### **уметь**

- выполнять упражнения и технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений
- осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по обучению игры в волейбол, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий волейболом в активный отдых и досуг.

## **Учебно-методическое обеспечение**

1. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» Просвещение» 20011. Пособие для учителей и методистов

2. Железняк Д.И «Волейбол : Теория и методика. Издательский центр» «Просвещение», 1987.

## Список литературы

1. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» Просвещение» 20011.
2. «Физическая культура, 8-9 классы», А. П. Матвеев «Просвещение», 2014.
3. «Физическая культура, 6-7 классы», А. П. Матвеев «Просвещение», 2014
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма»Издательство АСТ», 1998.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», 2004.
6. Железняк Д.И «Волейбол : Теория и методика. Издательский центр «Просвещение», 1987.