

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Математический лицей»

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1

от 29 августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 01-16/53

от «01» 09 2018 г.

Директор Г.Я. Готединер



Рабочая программа  
По внеурочной деятельности  
« Волейбол»  
10-11 класс

Составитель:

Шишкина Н.А

учитель физической культуры

г. Хабаровск

2018- 2019 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Юный волейболист» для 9-11 классов основного общего образования составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования второго поколения, 2015 г.;
2. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2015.
3. Образовательная программа ООО МАОУ «Математический лицей»;
4. Учебный план МАОУ «Математический лицей» на 2018 - 2019 учебный год;
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей обучающихся в содержательном досуге, их участия в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

### **Цель программы:**

Углубленное изучение спортивной игры волейбол.

### **Задачи:**

- Укрепление здоровья
- Содействие правильному физическому развитию
- Приобретение необходимых теоретических знаний
- Овладение основными приемами техники и тактики игры

- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы
- Привитие ученикам организаторских навыков
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу
- Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу
- Отбор лучших учащихся для ДЮСШ

### **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания общеобразовательного учреждения. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Программа составлена для учащихся 9-11 классов, объединенных в одну группу. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно – тренировочных занятий: 2 занятия по 40 минут в неделю, 68 ч в год.

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

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно – воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теорию проходят в процессе учебно – тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары

по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений
- игровой
- соревновательный
- круговой тренировки

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Материально – техническое обеспечение занятий**

для проведения занятий по волейболу необходимо иметь спортивный зал и следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Резиновые амортизаторы
9. Мячи волейбольные облегченные
10. Рулетка
11. Макет площадки с фишками

#### Учебно-тематический план

№	Содержание	Кол-во часов
1	<i>Теоретический раздел</i>	<i>1</i>
2	<i>Практический раздел</i>	<i>65</i>
	<i>ОФП</i>	<i>В течении года</i>
	<i>Техника</i>	<i>28</i>
	<i>Тактика</i>	<i>18</i>
<b>Всего часов:</b>		<b><i>66</i></b>

### Содержание программы

**Теория.** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини – волейбол.

#### **Техническая подготовка (28 часов)**

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасыванием партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания;*

подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху ( на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из- за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### **Тактическая подготовка (19 часов)**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **Общефизическая подготовка .**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым

голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* различные игры и комбинированные эстафеты. Соревнования (2 часа). Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы «Оранжевый мяч» данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- Понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- Знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- Уважительное отношение к иному мнению;
- Положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

#### **Метапредметные результаты:**

- Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- Умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии возможностями своего организма;
- Умение работать в коллективе: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты:**

Занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать:**

характеристику современных форм построения занятий по волейболу;  
использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;  
возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);  
возрастные особенности развития основных физических качеств.



## Список литературы

1. Юный волейболист: учебн. пособие для тренеров. Железняк Ю.Д -М.: Физкультура и спорт, 1989г
2. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
3. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д.: пособие для учителя. - М.: Просвещение,1988г
4. Волейбол. Клещев Ю.Н.- М.: физкультура и спорт, 2005 г.
5. Образовательная программа ООО МАОУ «Математический лицей»; Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, 2011 г.;
6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2015.
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
8. Учебный план МАОУ «Математический лицей» на 2016-2017 учебный год;

Календарно- тематическое планирование  
по внеурочной деятельности по волейболу

10-11 класс

№	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата	
					По факту	По плану
1	теория	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры. ТБ на занятиях по волейболу.	5 (в течении занятий)	Знать ТБ на занятиях, историю развития волейбола. Основные ошибки. Жесты судейства	6.09	6.09
2	Техническая подготовка	Техника перемещений, падений, стоек.	14	Уметь выполнять технические элементы	6.09	6.09
3		Комбинации из различных перемещений, падений		Уметь выполнять технические элементы	13.09	13.09
4		Техника приема и передачи мяча сверху		Уметь выполнять технические элементы	13.09	13.09
5		Техника приема и передачи мяча сверху		Уметь выполнять технические элементы	20.09	20.09
6		Техника приема и передачи мяча сверху		Уметь выполнять технические элементы	20.09	20.09
7		Техника приема и передачи мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола		Уметь выполнять технические элементы	27.09	27.09
8		Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед.		Уметь выполнять технические элементы	27.09	27.09

9		Прием мяча сверху, прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.		Уметь выполнять технические элементы	4.10	4.10
10		Стойка игрока. Перемещения. Передачи мяча сверху на месте и после передачи вперед, прием мяча снизу над собой. Игры.		Уметь выполнять технические элементы	4.10	4.10
11		Стойка игрока. Перемещения. Передачи мяча сверху на месте и после передачи вперед, прием мяча снизу над собой. Игры.		Уметь выполнять технические элементы	11.10	11.10
12		Стойка игрока. Перемещения. Передачи мяча сверху на месте и после передачи вперед, прием мяча снизу над собой. Игры.		Уметь выполнять технические элементы	11.10	11.10
13		Передача мяча сверху в парах, прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. игры		Уметь выполнять технические элементы	18.10	18.10
14		Передача мяча сверху в парах, прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. игры		Уметь выполнять технические элементы	18.10	18.10
15		Передача мяча сверху в парах, прием мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. игры		Уметь выполнять технические элементы	25.10	25.10
16	ОФП	Развитие двигательных качеств	3	Уметь выполнять	25.10	25.10

17	Техническая подготовка	Нижняя прямая подача	7	упражнения Уметь выполнять технические элементы	8.11	8.11	8.11
18		Техника передачи мяча сверху и снизу в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Подача. Прием мяча после подачи.			8.11	8.11	8.11
19		Техника передачи мяча сверху и снизу в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Подача. Прием мяча после подачи.		Уметь выполнять технические элементы	15.11	15.11	15.11
20		Техника передачи мяча сверху и снизу в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Подача. Прием мяча после подачи.		Уметь выполнять технические элементы	15.11	15.11	15.11
21		Техника передачи мяча сверху и снизу в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Подача. Прием мяча после подачи.		Уметь выполнять технические элементы	22.11	22.11	22.11
22		Нападающий удар при встречных передачах. Подача. Прием мяча после подачи. Подача		Уметь выполнять технические элементы	22.11	22.11	22.11
23		Нападающий удар при		Уметь выполнять	29.11	29.11	29.11

		встречных передачах. Подача. Прием мяча после подачи. Подача.			Технические элементы			
24	ОФП	Развитие двигательных качеств	4		Уметь выполнять упражнения	29.11	29.11.	
25		Развитие двигательных качеств			Уметь выполнять упражнения	6.12	13.12	
26		Развитие двигательных качеств			Уметь выполнять упражнения	6.12	13.12	
27		Развитие двигательных качеств			Уметь выполнять упражнения	13.12	20.12	
28	Техническая подготовка	Передача мяча сверху в тройках. Прием мяча отраженный от сетки.	7		Уметь выполнять технические элементы	13.12	20.12	
29		Передача мяча сверху в тройках. Прием мяча отраженный от сетки.			Уметь выполнять технические элементы	20.12	20.12	
30	На этом закончили	Передача мяча сверху в тройках. Прием мяча отраженный от сетки.			Уметь выполнять технические элементы	20.12	27.12.	
31		Прием мяча сверху, снизу. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Подача			Уметь выполнять технические элементы	27.12		
32		Прием мяча сверху, снизу. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Подача			Уметь выполнять технические элементы	27.12		
33		Прием мяча сверху, снизу. Техника отбивания мяча кулаком			Уметь выполнять технические элементы	17.01		

		через сетку. Поддача				
34		Прием мяча сверху, снизу. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Поддача	Уметь выполнять технические элементы	17.01		
35	ОФП	Развитие двигательных качеств	Уметь выполнять упражнения	24.01		
36		Развитие двигательных качеств	Уметь выполнять упражнения	24.01		
37		Развитие двигательных качеств	Уметь выполнять упражнения	31.01		
38	Тактическая подготовка	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места для выполнения нижней подачи	Уметь действовать в защите и нападении	31.01		
39		Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места для выполнения нижней подачи	Уметь действовать в защите и нападении	7.02		
40		Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места для выполнения нижней подачи	Уметь действовать в защите и нападении	7.02		
41		Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Выбор места для второй передачи и в зоне 3	Уметь действовать в защите и нападении	14.02		
42		Игра в нападении через зону 3. Выбор места для второй	Уметь действовать в защите и нападении	14.02		

43		передачи. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для второй передачи.		Уметь действовать в защите и нападении	21.02	
44		Игра в нападении через зону 3. Выбор места для второй передачи	3	Уметь действовать в защите и нападении	21.02	
45	ОФП	Развитие двигательных качеств	4	Уметь выполнять упражнения	28.02	
46		Развитие двигательных качеств		Уметь выполнять упражнения	28.02	
47		Развитие двигательных качеств		Уметь выполнять упражнения	7.03	
48		Развитие двигательных качеств		Уметь выполнять упражнения	7.03	
49	Тактическая подготовка	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии	4	Уметь действовать в защите и нападении	14.03	
50		Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии		Уметь действовать в защите и нападении	14.03	
51		Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии		Уметь действовать в защите и нападении	21.03	
52		Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии		Уметь действовать в защите и нападении	21.03	
53	ОФП	Развитие двигательных качеств	3	Уметь выполнять	4.04	

54		Развитие двигательных качеств		Упражнения Уметь выполнять упражнения	4.04	
55		Развитие двигательных качеств		Уметь выполнять упражнения	11.04	
56	Тактическая подготовка	Взаимодействие игроков передней линии. Нападающий удар	5	Уметь действовать в защите и нападении	11.04	
57		Взаимодействие игроков передней линии. Нападающий удар		Уметь действовать в защите и нападении	18.04	
58		Взаимодействие игроков передней линии. Нападающий удар		Уметь действовать в защите и нападении	18.04	
59		Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3. Нападающий удар		Уметь действовать в защите и нападении	25.04	
60		Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3. Нападающий удар		Уметь действовать в защите и нападении	25.04	
61	ОФП	Развитие двигательных качеств	2	Уметь выполнять упражнения	2.05	
62		Развитие двигательных качеств		Уметь выполнять упражнения	2.05	
63	Тактическая подготовка	Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зоны 6	2	Уметь действовать в защите и нападении	16.05	



64	Игра в нападениях через зону 3. Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3. Нападающий удар		Уметь действовать в защите и нападении	16.05	
65	ОФП Развитие двигательных качеств	2	Уметь выполнять упражнения	23.05	
66	Учебная игра		Уметь применять ранее изученное в игре	23.05	