



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

«Открытым предметом являются велодан А.А. Маеков нима
35 №-а шор школа» муниципальной асьюралана велодан учреждение.
«35 № ШШ» МАВУ».

Рассмотрена школьным
методическим
объединением классных
руководителей
МАОУ «СОШ №35»
Протокол № 1
от «_30_» августа 2025 года

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

«__30__» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
«СОШ № 35»

Е.А.Павлова
«__24__» сентября 2025 года

Программа внеурочной деятельности «Волейбол»

Направленность:
Физкультурно - спортивная

Для учащихся 8-11 классов
Срок реализации - 1 год

Сыктывкар, 2025

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. вырабатывание 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»

Общефизическая 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»

Тема	Основное содержание	Характеристика деятельности
Общефизическая подготовка	Значение, основы и способы ОФП для спортсменов. Значение спорта для здоровья человека.	беседа
Общефизическая подготовка	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.	Упражнения
Общефизическая подготовка	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.	Упражнения
Общефизическая подготовка	Упражнения на снарядах, подвижные игры.	Упражнения
Общефизическая подготовка	Упражнения на снарядах, подвижные игры	Упражнения
Специальная физическая подготовка (7 часов)		
Специальная физическая подготовка	Значение, основы и способы СФП в подготовке волейболистов	Беседа
Специальная физическая подготовка	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.	Упражнения
Специальная физическая подготовка	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.	Упражнения
Специальная физическая подготовка	Подвижные и спортивные игры.	Игры
Специальная физическая подготовка	Подвижные и спортивные игры.	Игры
Специальная физическая подготовка	Подвижные и спортивные игры.	Игры
Специальная физическая подготовка	Подвижные и спортивные игры.	Игры
Техническая подготовка	Значение и способы технической подготовки в волейболе.	Беседа
Техническая подготовка	Стойки.	Игра

Техническая подготовка	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	Игра
Техническая подготовка	Подачи снизу.	Игра
Техническая подготовка	Защитные действия (блоки, страховки).	Игра
Техническая подготовка	Прямые нападающие удары.	Игра
Тактическая подготовка	Правила игры в волейбол.	Практическое занятие
Тактическая подготовка	Значение и способы тактической подготовки в волейболе.	Практическое занятие
Тактическая подготовка	Тактика подач.	Игра
Тактическая подготовка	Тактика приёмов мяча.	Игра
<i>Правила игры (6 часа).</i>		
Правила игры	Состав команды в волейболе, сколько человек во время игры на площадке.	Практическое занятие
Правила игры	Состав команды в волейболе, сколько человек во время игры на площадке	Практическое занятие
Правила игры	Замены в волейболе. Количество партий в волейболе..	Практическое занятие
Правила игры	Замены в волейболе. Количество партий в волейболе..	Практическое занятие
Правила игры	Смена сторон, перерывы, подсчет очков в волейболе	Практическое занятие
Правила игры	Смена сторон, перерывы, подсчет очков в волейболе	Практическое занятие
Товарищеский матч	Товарищеский матч	Игра
Товарищеский матч	Товарищеский матч	Игра
Товарищеский матч	Товарищеский матч	Игра
Товарищеский матч	Товарищеский матч	Игра