

**Частное общеобразовательное учреждение
«Челябинская православная гимназия во имя
Святого Праведного Симеона Верхотурского Чудотворца»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Волейбол»
9-11 класс**

Автор-составитель:
Севостьянова Александра Александровна,
учитель физической культуры

Челябинск, 2022

I. Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначен для обучающихся 9-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18x9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог вернуть мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18x9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9x9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см.

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи. Окружность мяча 65–67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

Основные правила игры. *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Начало игры. Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро. Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
 - производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
 - игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
 - мяч уходит «за»;
 - мяч касается площадки команды.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
 - на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
 - в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно- тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Примерное распределение учебного материала по волейболу по классам представлено в таблице 2.

II. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система

основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

III. Тематическое планирование 9-11 класс

№ п/п	Содержание внеурочной деятельности	Формы организации деятельности (на основе учебных действий)	Раздел
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Взаимодействовать в процессе освоения техники игровых приемов и действий	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.
2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
3	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	Играть в игру «Мяч капитану».	Броски мяча
4	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».		
5	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом	Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники	Нападение
6	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом		
7	Действие нападающего против нескольких защитников.	Уметь выполнять действия игрока без мяча	
8	Действие нападающего против нескольких защитников.		
9	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты	Уметь выполнять действия игрока без мяча;	Прием мяча
10	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты		
11	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в	Совершенствовать передачу	Передачи мяча

	парах, тройках на месте.	мяча в парах, тройках на месте	
12	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.		
13	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	Уметь выполнять тест на координацию движений	
14	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.		
15	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Выполнять передачу мяча во встречных колоннах, технику нижней прямой подачи	
16	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.		
17	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.		
18	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.		
19	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	Выполнять прием мяча после подачи; Осваивать игру в три касания	Прием мяча
20	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.		
21	Правила волейбола. Игра с заданиями.	Знать и применять правила волейбола	Игра
22	Правила волейбола. Игра с заданиями.		
23	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	Выполнять комбинации из освоенных элементов; Осваивать отбивание мяча кулаком через сетку	Отбивание мяча
24	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.		
25	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	Уметь выполнять челночный бег 3*10м	Игра
26	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного		

	нападения. Тест – челночный бег.		
27	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	Демонстрировать подачу мяча	Подача мяча
28	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча		
29	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	Совершенствовать комбинации из ранее освоенных элементов спортивных игр	Прием мяча
30	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.		
31	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных	Играть в волейбол по правилам	Игра
32	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных		
33	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	Играть в волейбол по правилам	
34	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.		
35	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Передача мяча
36	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.		
37	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	
38	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		
39	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности	Игра
40	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.		
41	Совершенствование координационных способностей.	Использовать игровые упражнения	Общефизическая подготовка
42	Совершенствование координационных		

	способностей.		
43	Совершенствование выносливости.	Определять степень утомления организма	
44	Совершенствование выносливости.		
45	Прием мяча, отраженного сеткой.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов	Прием мяча
46	Прием мяча, отраженного сеткой.		Подача мяча
47	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		Прямой нападающий удар
48	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		
49	Обучение технике прямого нападающего удара.		
50	Обучение технике прямого нападающего удара.		
51	Прямой нападающий удар при встречных передачах.		
52	Прямой нападающий удар при встречных передачах.		
53	Совершенствование координационных способностей.	Использовать игровые упражнения	Общефизическая подготовка
54	Совершенствование координационных способностей.		
55	Совершенствование координационных способностей.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Специальная подготовка
56	Совершенствование координационных способностей.		
57	Совершенствование тактики освоенных игровых действий		
58	Совершенствование тактики освоенных игровых действий		
59	Игра в нападении в зоне 3.		
60	Игра в нападении в зоне 3.		
61	Игра в защите.		Игра

62	Игра в защите.		
63	Совершенствование техники игры в защите.		
64	Совершенствование техники игры в защите.		
65	Совершенствование тактики игры в защите.		
66	Совершенствование тактики игры в защите.		
67	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий	Общефизическая и специальная подготовка
68	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.		
69	Помощь в судействе.	Осуществлять помощь в судействе	Судейство
70	Помощь в судействе.		

III. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание внеурочной деятельности	Формы организации деятельности	Раздел
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			

53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			