



**Уральский  
федеральный  
университет**

имени первого Президента  
России Б.Н.Ельцина

**Специализированный  
учебно-научный центр**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина» (УрФУ)

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ УЧЕБНО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
образовательной деятельности УрФУ

Е. С. Авраменко

1 сентября 2023 года



Рабочая программа по предмету волейбол

курса внеурочной деятельности

кафедра психофизической культуры СУНЦ УрФУ

Рассмотрено на заседании кафедры  
Протокол № 5 от 6 июня 2022г.

Рекомендовано Ученым советом  
СУНЦ УрФУ  
Протокол № 6 от 15 июня 2023г.

Согласовано:

Директор СУНЦ УрФУ

Л. Е. Рожкова

Академический директор СУНЦ УрФУ

М. С. Рябцев

Екатеринбург, 2023

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

Сведения о разработчиках:

№ п/п	ФИО	Ученая степень, ученое звание, квалификационная категория	Должность	Кафедра	Подпись
1	Синдимирова Марина Витальевна	Высшая квалификационная категория	Учитель	Психофизической культуры	

**Пояснительная записка**

**1. Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с** требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основной образовательной программой среднего общего образования Лицея, планом внеурочной деятельности Лицея, календарным учебным графиком, положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности Лицея.

## **2. Цели и задачи обучения.**

**Цель:** обеспечение образовательных запросов обучающихся в области физической культуры через организацию внеурочных занятий, создавая условия для оптимального физического развития детей.

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

#### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

#### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

## **3. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

По характеру деятельности – спортивно-оздоровительная.

По возрастному принципу – разновозрастная.

Количество учебных часов программы: 136 часов, с сентября по май месяц. Реализуется на базе СУНЦ УрФУ. Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по два часа.

## **4. Учет особенностей обучающихся.**

Данный курс предназначен для обучающихся 8-11 классов, с учетом их одновременного пребывания в группе. Программа курса рассчитана на детей, с повышенной мотивацией к физическому развитию. Набор осуществляется на добровольной основе, по желанию детей с допуском по состоянию здоровья.

Педагог имеет возможность с учетом личностных творческих способностей обучающихся самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, продолжительность занятия не должна превышать двух академических часов.

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 136 часа занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

## **5. Используемые формы и методы обучения.**

Заниматься развитием физических способностей обучающихся необходимо систематически и целенаправленно. Больше внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

### **Формы занятий:**

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
- подвижные игры,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### **Методы работы:**

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов игры;
- практические: тренировочная игра.

### **Методы и приемы обучения:**

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

### **Используемые технологии:**

- личностно-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

## **6. Используемые виды и формы контроля, периодичность контроля.**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений.

В конце учебного года все обучающиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## **II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

1. Развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
2. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
3. Способность преодолевать трудности, доводить начатую работу до ее завершения;
4. Высказывать собственные суждения и давать им обоснование;
5. Умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

1. Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
2. Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
3. 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.).

### III. Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Необходимое количество часов	Изучаемые дидактические единицы
1.	Перемещение игроков (14 часа)	7	Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.
		7	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
2.	Передачи мяча (20 часов)	4	Передача сверху двумя руками вперёд -вверх (в опорном положении).
		4	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).
		4	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
		4	Передача снизу двумя руками над собой.
		4	Передача снизу двумя руками в парах.
3.	Подачи мяча (12 часов)	4	Нижняя прямая подача.
		4	Верхняя прямая подача.
		4	Подача в прыжке.
4.	Нападающие (атакующие) удары (10 часов)	5	Прямой нападающий удар (по ходу).
		5	Нападающий удар с переводом вправо (влево).
5.	Приём мяча (20 часов)	4	Приём мяча снизу двумя руками.
		4	Приём мяча сверху двумя руками.
		4	Приём мяча, отраженного сеткой.
		4	Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением.
		4	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.
6.	Блокирование атакующих ударов (10 часов)	4	Одиночное блокирование.
		3	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).
		3	Страховка при блокировании.
7.	Тактические игры (46 часов)	4	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.
		4	Групповые тактические действия в нападении, защите.
		10	Командные тактические действия в нападении, защите.
		28	Двусторонняя учебная игра.
8.	Судейская практика (4 часа)	4	Судейство учебной игры в волейбол.
	<b>Итого</b>	<b>136 часов</b>	

Литература для учителя:

1. Рабочие программы по физической культуре 10 – 11 классы. В. И. Лях. М.: Просвещение, 2011 г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Автор Г.А.Колодницкий.- М.: Просвещение, 2011 г.
3. Волейбол. Автор Н.А. Чупеева.- М.: Астрель АСТ, 2010 г.
4. Внеурочная деятельность. Олимпийские игры. 1 – 11 классы. Авт.- сост. Н.В. Барминова и др.- Волгоград: Учитель, 2013 г.

