

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Комитет образования Берёзовского района
МБОУ «Саранпаульская СОШ»

РАССМОТРЕНО:
На заседании МО
Учителей спортивно –
оздоровительного цикла
№1 от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:
На заседании НМС
№1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директором школы
Приказ № 286
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММ

ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»
8-11 классы на 2023-2024 учебный год

Составитель: Кордонова Людмила Григорьевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 8 – 11 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «неурочная деятельность учащихся: волейбол, под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;

- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- привить теоретические и практические навыки игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 34 часов (занятия 1 раз в неделю по 1 часу).

Учебно-тематический план

№ по порядку	Наименование раздела	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
1.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
1.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
1.	Основы методики обучения в волейболе	15

1.	Подвижные игры с элементами волейбола	5
1.	Общая и специальная физическая подготовка	5
1.	Основы техники и тактики игры	5
1.	Контрольные игры и соревнования	2
1.	Контрольные испытания	2
1.	Всего	34

Содержание программы:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Формы проведения занятий: практические занятия, эстафеты, подвижные игры, спортивные соревнования, физкультурные праздники, обучающие и двусторонние игры, товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;

практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Требования к уровню подготовки обучающихся;

Знать-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

основы методики обучения и тренировки по волейболу.

правила игры;

технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;

методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

Уметь-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

осуществлять судейство соревнований по волейболу;

работать с книгой спортивной направленности;

самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;

Призовые места на соревнованиях областного уровня;

Устойчивое овладение умениями и навыками игры;

Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;

Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

Умение контролировать психическое состояние.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз).	муж	12	14	16
		жен	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз).	муж	10	12	14
		жен	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз).	муж	17	20	25
		жен	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку.	муж	5	10	15
		жен	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя.	муж	2	3	4
		жен	1	2	3
6	Передача на точность через сетку,	муж	3	4	5

	из зоны 4 в зону 6,из 5 попыток.	жен	3	4	5
7	Нижние передачи над собой..	муж	15	20	25
		жен	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	муж	15	20	25
		жен	10	15	20

Календарно – тематическое планирование (внеурочная деятельность)
По «Волейбол», класс 8 -9- 10-11, _____ 34 _____ часов в год, _____ 1 _____
(направление и название) (общее количество) (количество часов в неделю)

№ п/п	Дата		Тема	Планируемые результаты внеурочной деятельности	Корректировка рабочей программы
	план	факт			
Название раздела (общее количество часов)					
1.			Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	Знать влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; находить выход из стрессовых ситуаций; выполнять физические упражнения для развития физических навыков;	
2.			Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Стойки и передвижение игрока.		
3.			Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.		

4.		Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;	
5.		Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Сетевое взаимодействие между школами.	Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;	
6.		передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению		
7.		передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).		
8.		Подача мяча:- верхняя прямая. Матчевые встречи с школами поселка.		
9		Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Знать расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. выполнять технические приёмы и тактические действия;	

10		Приём мяча: снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность. Сетевое взаимодействие между школами	Играть в волейбол с соблюдением основных правил;	
11		приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
12		приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	Выполнять технические приёмы и тактические действия;	
13		Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом	
14		Индивидуальные действия. выбор места при приёме нижней и верхней подач. Подготовка к соревнованиям.	Знать выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	

15		<p>Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подготовка к соревнованиям.</p>	<p>Знать групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;</p>	
16		<p>Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>	<p>Знать командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.</p>	
17		<p>Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. Первенство города среди школ по волейболу.</p>	<p>Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие</p>	
18		<p>Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;</p>	<p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; Выполнять технические приёмы и тактические действия;</p>	

				контролировать своё самочувствие	
19			б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	Выполнять технические приёмы и тактические действия;	
20			в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
21			Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
22			Индивидуальные действия. выбор места при приёме нижней и верхней подач	Знать выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	

23			<p>Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов</p>	<p>Знать групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;</p>	
24			<p>Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>	<p>Знать командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.</p>	
25			<p>Подача мяча- верхняя прямая</p>	<p>Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие</p>	
26			<p>Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.</p>	<p>Знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;</p>	

27		<p>Приём мяча:</p> <p>а) снизу двумя руками;</p> <p>б) нижняя передача на точность;</p> <p>в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;</p>	<p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;</p>	
28		<p>Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Матчевая встреча.</p>	<p>Знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;</p>	
29		<p>Индивидуальные действия.</p> <p>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач</p> <p>б) определение времени для отталкивания при блокировании</p> <p>в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)</p>	<p>Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p>	
30		<p>Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.</p>	<p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;</p> <p>Выполнять технические приёмы и тактические действия;</p> <p>контролировать</p>	

				своё самочувствие	
31			Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи .Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;	
32			Правила соревнований. Учебная игра.	Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	
33			Правила соревнований. Учебная игра.	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие	
34			Правила соревнований. Учебная игра.	Демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2019.
2. Ю.Д. Железняк "120 уроков по волейболу" – М. : Физкультура и спорт, 1970. - 189 с. Содержит подробное описание 120-ти тренировочных занятий по начальной подготовке. Незаменим для начинающих тренеров.
3. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник - М.: ФиС, 1979г. -231с. Цель настоящего пособия
— помочь учителям физической культуры, преподавателям физического воспитания и тренерам в обучении юных спортсменов и молодежи волейболу.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение» 2020 г.
5. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова.— М.: Физкультура и спорт, 1976.
6. Примерные программы внеурочной деятельности. Среднее профессиональное образование. Под редакцией В.А. Горского. 2-е издание Москва «Просвещение» 2020.
7. Железняк Ю. Д., Клещев Ю. Н., Чехов О. С. Подготовка юных волей-б'олистов. — М.: Физкультура и спорт, 1967.
8. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2019