

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 ПРОГРАММА

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 действия. 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: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; 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. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании 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; Выполнять технические приёмы и тактические действия; 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