

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сизябская средняя общеобразовательная школа»

Заместитель директора по ВР
Ю.Р. Витязева



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Сизябская СОШ»
«20» сентября 2023 года
/Н.А. Чупров

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Волейбол»

Направление: физкультурно- спортивное.

Возраст участников: 12-18 лет.

Срок обучения: 1 год.

Программа составлена: Учитель физической культуры Чупрова И.Н.

Сизябск,
2023 г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методическое обеспечение реализации программы секции спортивных игр: «волейбол»:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. X-XI классы.

Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм

Волейбол (юноши и девушки)

Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

В программе представлены задачи работы в группе начальной подготовки первого года обучения; содержание материала по основным компонентам: технической, тактической, физической, теоретической; тренировочных занятий и соревновательных игр; типы тренировочных занятий по направленности; поурочное распределение программного материала; нормативные требования по отбору (приемные). Таким образом, программа детализирует содержание работы последовательно, вплоть до отдельных тренировочных занятий.

Количество учеников в секции: 10-15 человек. Состав кружка: учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедшие медицинский осмотр, имеющие допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

Цель занятий:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы,

-пропаганда ЗОЖ;

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

-обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение

необходимых;

- волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления

на районных соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту

движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,

дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои

физические силы,

- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Физическая культура». Автор В.И Лях.

2. Планируемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу,
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
6. решение проблемы занятости в свободное время,
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

3. Содержание учебного предмета основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования от 6.10.09г. №373;

Закон «Об образовании»;

Федеральном закон «о физической культуре и спорту» от 4.12.2007г. №329-ФЗ;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
 Примерной программе начального общего образования;
 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889.

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
 -соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
 -создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
 - программы деятельности спортивной секции;
 - тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Учебный план.

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития волейбола	В процессе занятий
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	
3	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.	
4	Правила соревнований и методика судейства	
5	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	
	Практические занятия:	68
1	Общая физическая подготовка.	6
2	Специальная физическая подготовка	6
3	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	56
4	Судейская практика.	На соревнованиях
5	Участие в соревнованиях.	По плану
	Итого:	68

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма,

укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь: • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;

• осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения	180 25	165 18

	лежа на спине, руки за головой, кол-во раз		
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50с	10 мин 20с
К координации	Последовательное выполнение кувырков Бросок малого мяча в стандартную мишень	5раз 12,0	4раза 10,0

Контрольные упражнения

Нижняя прямая подача	техника
Верхняя прямая подача	техника
Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	техника
Прием мяча снизу техника	техника
Прямой нападающий удар	техника

Программный материал:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

* Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития быстроты;

- Упражнения для развития выносливости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития гибкости.

*** Технические приемы игры:**

- Техника нападения (стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты (стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

***Тактические приемы игры:**

- тактика нападения:
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

4.Тематическое планирование.

№ урока	Кол-во часов	Тема занятия
1-2	2	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками.
3-4	2	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками. 4.Учебная игра.
5-6	2	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.
7-8	2	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.
9-10	2	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач
11-12	2	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.
13-14	2	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой

		подачи. 3. Физическая подготовка.
15-16	2	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи. 3. Учебная игра.
17-18	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи
19-20	2	1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.
21-22	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач.
23-24	2	1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра.
25-26	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.
27-28	2	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3. Учебная игра.
29-30	2	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.
31-32	2	1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару 4. Учебная игра.
33-34	2	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3. Подача мяча верхняя прямая. 4. Учебная игра.
35-36	2	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.

37-38	2	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему 4. Учебная игра.
39-40	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.
41-42	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.
43-44	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.
45-46	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра
47-48	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4. Учебная игра
49-50	2	1. Обучение защитным действиям 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 3. Учебная игра.
51-52	2	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра
53-54	2	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра.
55-56	2	1. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра.

57-58	2	1. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра.
59-60	2	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.
61-62	2	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действием в нападении
63-64	2	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.
65-66	2	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.
67-68	2	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
Итого	68 часов	