

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Согласовано
на МС
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Утверждено
директором
приказ №641
от «31» августа 2023 г.

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов №3»**

Программа внеурочной деятельности
«Волейбол»
7-11 класс (13-17 лет)
(класс, уровень)

Направление внеурочной деятельности - спортивное

Год разработки - 2023 год

Срок реализации программы - 2023 – 2024 учебный год

Программу составил (а): Махмудова Л.А.
(Ф.И.О. учителя)

г. Ханты-Мансийск
2023 - 2024 учебный год

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 7-10 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.

- «Внеурочная 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;
- вооружить теоретическими и практическими навыками 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 272 часа (занятия 2 раза в неделю по 4 часа).

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
6	Основы методики обучения в волейболе	10
7	Подвижные игры с элементами волейбола	10
8	Общая и специальная физическая подготовка	84
9	Основы техники и тактики игры	138
10	Контрольные игры и соревнования	20
11	Контрольные испытания	10
	Всего	272

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 и методы занятий:

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Обучающие и двусторонние игры;

6. 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		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Календарно – тематическое планирование

№ за няти я	Кол- во часо в	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	4	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.		
2	4	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4. Подвижные игры с элементами волейбола.		
3	4	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
4	4	1. ОФП. 2. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3. Волейбол по упрощенным правилам.		
5	4	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу		

		двумя руками. Волейбол по упрощенным правилам.		
6	4	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. Волейбол по упрощенным правилам		
7	4	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Волейбол по упрощенным правилам.		
8	4	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации. Волейбол по упрощенным правилам		
9	4	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации. Волейбол по упрощенным правилам		
10	4	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3.. Волейбол по упрощенным правилам.		
11	4	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача. Волейбол по упрощенным правилам		
12	4	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Волейбол по упрощенным правилам		
13	4	1. Верхняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации. Волейбол по упрощенным правилам		
14	4	1. Верхняя прямая подача. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации. Волейбол по упрощенным правилам		

15	4	1 Верхняя прямая подача. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3Подвижные игры и эстафеты.		
16	4	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Верхняя прямая подача. 3.ОФП. Волейбол по упрощенным правилам		
17	4	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Верхняя прямая подача. 3. Волейбол по упрощенным правилам.		
18	4	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Волейбол по упрощенным правилам		
19	4	1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3. Волейбол по упрощенным правилам		
20	4	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2. Верхняя прямая подача. 3. Волейбол по упрощенным правилам		
21	4	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Верхняя прямая подача. Волейбол по упрощенным правилам		
22	4	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Верхняя прямая подача. 3. Волейбол по упрощенным правилам.		
23	4	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. Волейбол по упрощенным правилам		
24	4	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. Волейбол по упрощенным правилам		
25	4	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. Волейбол по упрощенным правилам		
26	4	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по		

		указанным зонам. 3.ОФП. Волейбол по упрощенным правилам		
27	4	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.		
28	4	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3. Верхняя прямая подача по указанным зонам. Волейбол по упрощенным правилам		
29	4	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3. Верхняя прямая подача по указанным зонам. Волейбол по упрощенным правилам		
30	4	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3 Верхняя прямая подача по указанным зонам. Волейбол по упрощенным правилам		
31	4	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков Верхняя прямая подача. 3.Учебная игра		
32	4	1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра.		
33	4	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
34	4	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра		
35	4	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
36	4	1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3.Учебная игра		
37	4	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.		

37	4	1. Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебная игра		
39	4	1. Нападающий удар по неподвижному мячу. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
40	4	1. Прямой нападающий удар. 2. Одиночное блокирование. 3. Учебно – тренировочная игра.		
41	4	1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3. Учебно – тренировочная игра.		
42	4	1. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. 3. Учебная игра		
43	4	1. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. 3. Учебная игра		
44	4	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		
45	4	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра		
46	4	1. ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3. Учебная игра		
47	4	1. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2. Приемы и передачи мяча. 3. Учебная игра		
48	4	1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. Учебная игра		
49	4	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
50	4	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники Верхняя прямая подача. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		

		Учебная игра		
51	4	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести. Учебная игра		
52	4	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		
53	4	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра		
54	4	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра		
55	4	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
56	4	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
57	4	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
58	4	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно – тренировочная игра.		
59	4	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
60	4	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		
61	4	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. Учебная игра		

62	4	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		
63	4	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.		
64	4	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
65	4	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
66	4	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
67	4	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		
68	4	1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра		

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).