

Управление образования Администрации города Новочеркаска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 22
Приказ от 30.08.2023 г. №172-ОД
Ю.А.Симонова

СИМОНОВА
Юлия
Александровна

Подписано цифровой подписью:
Симонова Юлия Александровна
DN: cn=Симонова Юлия
Александровна, o=МБОУСОШ
№22, ou=ИНН 6150929392,
email=mou22@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.09.06 09:20:19 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

основное общее 9-11 классы
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 1 группа -68, 2 группа- 68 часов

Учителя Ларионова Юлия Анатольевна
(ФИО)

Программа разработана на основе
«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов
образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2020 г.),
допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.,
Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С.
Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2020 г)

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Новочеркасск
2023

Пояснительная записка

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Рабочая программа внеклассной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 9-11 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2020г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2020 г)

Цели и задачи

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеклассной деятельности для учащихся старших классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья учащихся, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Образовательная задача.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- 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.).

Место программы в учебном плане.

Программа курса волейбол для учащихся 9 -11 классов рассчитана на один год, 68 часа, при занятиях в неделю 1 раз по 2 часа. I группа занятия проходят по вторникам 15:00-16:15, II группа занятия проходят по четвергам 14:15-15:40. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 9-11 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – две группы по 15 человек.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Волейбол	5
3	Общефизическая подготовка	8
4	Специально физическая подготовка	8
5	Подвижные и спортивные игры	10
	Контрольные испытания	2
6	Итого	34

Содержание программы.

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания
4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,

- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувьрки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и

второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.
- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах.
- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
- Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
- Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Планируемый результат освоения программы «Волейбол».

Личностные.

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.

Предметные

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Метапредметные

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная	2 штуки
2. Стойки волейбольные	2 штуки
3. Гимнастическая стенка	6 пролетов
4. Гимнастические маты	4 штуки
5. Скакалки	12 штук
6. Мячи волейбольные	15 штук
7. Мячи набивные (масса 1кг)	15 штук

Календарно-тематическое планирование в I группе

№	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
1	Введение. История возникновения волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	5.09	2
2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая).Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.).Волейбол	12.09	2
3	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Волейбол	19.09	2
4	Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	26.09	2
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами	3.10	2
6	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	10.10	2
7	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	17.10	2
8	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	24.10	2
9	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении	7.11	2
10	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	14.11	2
11	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	21.11	2
12	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над	28.11	2
13	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	5.12	2
14	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	12.12	2
15	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	19.12	2
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	26.12	2
17	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола	9.01	2
18	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача	16.01	2
19	Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.	23.01	2
20	Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.	30.01	2
21	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	6.02	2

22	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	14.02	2
23	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	20.02	2
24	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	27.02	2
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча	5.03	2
26	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	12.03	2
27	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	19.03	2
28	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	2.04	2
29	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	9.04	2
30	Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия.	16.04	2
31	Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями	23.04	2
32	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	7.05	2
33	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями	14.05	2
34	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями	21.05	2
	Итого :	68 часов	

Календарно-тематическое планирование во II группе

№	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
1	Введение. История возникновения волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	7.09	2
2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая).Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.).Волейбол	14.09	2
3	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Волейбол	21.09	2
4	Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	28.09	2
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	5.10	2
6	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	12.10	2
7	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	19.10	2
8	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	26.10	2
9	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении	9.11	2
10	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	16.11	2
11	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	23.11	2
12	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	30.11	2
13	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	7.12	2
14	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	14.12	2
15	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	21.12	2
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	27.12	2
17	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	11.01	2
18	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача	18.01	2
19	Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.	25.01	2

20	Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.	1.02	2
21	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	8.02	2
22	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	16.02	2
23	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	22.02	2
24	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	29.02	2
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча	7.03	2
26	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	14.03	2
27	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	21.03	2
28	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	4.04	2
29	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	11.04	2
30	Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия.	18.04	2
31	Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями	25.04	2
32	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2.05	2
33	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями	16.05	2
34	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями	23.05	2
	Итого	68 часов	

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

- Правила соревнований

практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Юноши	Девушки
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,0	5,4
2	Бег 30м (6x5) (с)	11,0	12,0
4	Прыжок в длину с места (см)	185	170
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	40	35
6	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м):		
	сидя	5.0	4.0
	стоя	7.0	6.0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4
2	Подача нижняя прямая на точность	4
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м)	4

Список литературы

1. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 2016г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение» 2020 г.
3. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 2020 г.
4. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 2020 г.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2020 г.