

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 44 им. Десва В. Н.

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
физической
культуры и ОБЖ
«29» августа 2023г.
Руководитель МО (кафедры)
Семенова Е.А. *Семенова*

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
ВР Разумова В.А.

Разумова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Гимназия №44
Л.С. Железняк Лазарева
Железняк
Приказ № 187 от 30.08.2023г

Программа
внеурочной деятельности учащихся
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направление: Внеурочная деятельность по развитию личности, ее способностей, удовлетворению образовательных потребностей и интересов самореализации обучающихся, в том числе одаренных.

Возраст школьников: 11-12 лет

Срок реализации программы: 2023-2024, учебный год

Разработчик: Лапушкина Татьяна Геннадьевна

Пояснительная записка.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Программа «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-6 классов». Программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. Для учащихся предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы. Программа рассчитана на 35 часов в год, в неделю 1 час.

Нормативно-правовые документы, на которых разработана рабочая программа

Рабочая программа составлена на основании требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. (Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003г. №28 – 02 – 484/16).

Цель занятий:

- Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры 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 различных соревнованиях.

Задача занятий:

- Выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

- Овладеть практическими и теоретическими приемами игры в волейбол;
- Участвовать в различных соревнованиях по волейболу;
- Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: смелость, решительность, настойчивость;
- Учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

**Планируемые результаты
освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании года обучения учащиеся должны:

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Овладеть техникой блокировки в защите.

Учебно-методический план

№	Разделы программы	Содержание
---	-------------------	------------

1	Теоретический материал	
2	Техника и тактика игры	Понятие о технике игры; Особенности отдельных технических приемов; Организация действий игроков в различных ситуациях,
3	Организация проведения соревнований и	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе;
4	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игры во дворе;
5	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка; Упражнения укрепляющие здоровье; Упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; Упражнения на укрепление систем организма; Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому
6	Верхняя подача избранным способом	Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения верхней боковой подачи
7	Передачи	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; верхняя подача двумя руками над собой; верхняя передача двумя руками назад через голову; передача в падении на спину; передача в падении на грудь; прием снизу
8	Нападающий удар	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой; боковой нападающий удар правой и левой рукой; перевод мяча правой и левой рукой; нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3
9	Блокирование	Техника постановки одиночного и группового блока
10	Комбинированные упражнения	Подача-передача; подача-передача-нападающий удар-блокирование; передача-нападающий удар-передача (игра в защите); подача-передача-нападающий удар; подача-передача-нападающий удар-блокирование
11	Учебно-тренировочные игры	Игры 6×6, 4×4. Совершенствование технико-тактических действий волейболистов

12	Судейство игр	Подготовка юных судей; навыки судейства соревнований

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятий	Количество часов	Дата по плану	Дата фактически	Примечание
1	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола.	1			
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств	1			
3	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами	1			
4	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений стоек с техническими приемами. Верхняя прямая подача	1			
5	Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2. Прием мяча: снизу двумя руками, нижняя передача на точность Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). подача мяча: верхняя прямая	1			
6	Подача мяча: верхняя. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	1			
7	Передача сверху двумя руками в прыжке	1			

	(вперед-вверх) Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Одиночное блокирование прямого нападающего удара				
8	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара; нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	1			
9	Контрольные испытания. Подвижные и учебные и контрольные игры	1			
10	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач. Выбор приема мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1			
11	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Практика судейства.	1			
12	ОРУ. Развитие специальных двигательных качеств. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила судейства по волейболу	1			
13	Подача мяча сверху двумя руками: из	1			

	глубины площадки для нападающего удара. Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача зоны 4,3,2				
14	Подача мяча: верхняя прямая. Нападающий удар с зон 4,3,2 с высоких и средних передач Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны	1			
15	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх)	1			
16	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании	1			
17	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач	1			
18	Одиночное блокирование прямого	1			

	нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании				
19	Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Подвижные, учебные игры. Практика судейства	1			
20	Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании. Подвижные игры. Практика судейства	1			
21	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейства игр по волейболу: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Подвижные и контрольные игры	1			
22	ОРУ развитие специальных двигательных качеств. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами Подача мяча: снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	1			
23	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. подача мяча: верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1			

	Подвижные, контрольные игры				
24	Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании. Подвижные, учебные игры	1			
25	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Подача мяча: верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоне 4,3,2	1			
26	Нападающие удары: нападающий удар с зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании	1			
27	Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные и учебные игры	1			
28	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Подача мяча: верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2	1			
29	Групповое действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные и учебные игры	1			

30	Командные действия. Расположение игроков при приемов подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства	1			
31	Командные действия. Расположение игроков при приемов подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства	1			
32	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные и учебные игры . практика судейства	1			
33	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные и учебные игры . практика судейства	1			
34	Командные действия. Расположение игроков при приемов подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением	1			

	групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства				
35	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства				

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в секции волейбола имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1
2. Стойки волейбольные – 2
3. Гимнастические скамейки – 3-4
4. Гимнастические маты – 5
5. Скакалки – 15
6. Мячи волейбольные – 5
7. Рулетка – 1

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-6 классов. Раздел 3, 5-6 классы. Часть 1 и 1.4.2 Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (5-6 классы) Волейбол (юноши и девушки). Часть 3. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: дпн В.И. Лях и кпн А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования РФ (2017).

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Чакырская средняя общеобразовательная школа Муниципального района «Амгинский улус (район)» Республика Саха (Якутия)

«Согласовано»

Зам.директора по УМР

Иванова З.Н.

« » _____ 2020г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Чакырская СОШ

Шадрин С.С.

« » _____ 2020г.

**Рабочая программа секции по волейболу
на 2020-2021 учебный год**

Составил: тренер по волейболу

Матвеев Тихон Михайлович.

2020 год