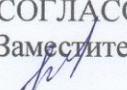


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17 им. И.Л. Козыря пос.
Шаумянского»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
 Киселева Г.В.
от «31» 08 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Рыжак Г.А.
«31» 08 2023 года
М.П. 

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ВОЛЕЙБОЛ
(вид)

физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»
(название программы)

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый, углубленный)

Возрастная категория: от 15 до 17 лет

Состав группы: 10-20 человек
(количество учащихся)

Срок реализации: 1 ГОД

ID-номер программы в Навигаторе: 91011

Автор-составитель:
Сушкова Марина Андреевна,
учитель физической культуры
высшей категории

п. Шаумянский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Волейбол» разработана под редакцией Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Программа для учащихся 5-11 классов, рассчитана на 1 год.

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательной школы занимаются волейболом в школьной спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по волейболу.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- а) подготовительной (разминка);**
- б) основной;**
- в) заключительной.**

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное встраивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

- 1. Ходьба в колонне по одному:**

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5-2 мин): лицом вперёд; при ставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности учащихся

№ п/п	Учебный материал	классы						
		5	6	7	8	9	10	11
<i>Перемещения</i>								
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+	+	+
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	Р	З	С	+	+	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+	+	+
<i>Передачи мяча</i>								
1	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С	С	С
2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р	З	С
3	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р	З	С
<i>Подачи мяча</i>								
1	Нижняя прямая	Р	З	З	С	С		
2	Верхняя прямая					Р	З	С

Атакующие удары

1	Прямой нападающий удар (по ходу)				Р	Р	З	С
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)						Р	З,С

Приём мяча

1	Приём мяча снизу двумя руками	Р	З	З	С	С	С	С
2	Приём мяча сверху двумя руками	Р	З	З	С	С	С	С
3	Приём мяча. Отражённого сеткой					Р	З	С

Блокирование атакующих ударов

1	Одиночное блокирование				Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)						Р,З	С
3	Страховка при блокировании				Р	З	З	С

Тактика игры

1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З	З	З	С	С
2	Групповые тактические действия в нападении и защите	Р	З	С	Р	З	З	С
3	Командные и тактические действия в нападении и защите						Р,З	С
4	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+	+	+

Подвижные игры и эстафеты

1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+	+	+

Физическая подготовка

1	Развитие скоростных, скоростно-силовых. Координационных способностей, выносливости. Гибкости	+	+	+	+	+	+	+
---	--	---	---	---	---	---	---	---

Судейская практика

1	Судейство игры в волейбол						+	+
---	---------------------------	--	--	--	--	--	---	---

Условные обозначения: Р - разучивание двигательного действия; З - закрепление двигательного действия; С - совершенствование двигательного действия; (+) - указывает на использование данного материала в уроке.

Занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения проводятся с сентября по май во внеучебное время 2 раза в неделю по 1 ч на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. По направленности они подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Примерные контрольные упражнения по технической подготовке:

- точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4);
- точность передачи мяча через сетку в прыжке;
- точность подач в зоны или гимнастические обручи;
- точность нападающих ударов со второй передачи из зон 4 и 2 в зоны 5, 6, 1 (квадраты 3х3 м от лицевой линии внутрь площадки);
- точность первой передачи (приём подачи);
- блокирование.

Примерные контрольные упражнения по физической подготовке:

- бег 15-30 м с высокого старта и «с хода» (стартовая скорость). Разница времени бега между двумя измеренными показателями является критерием быстроты стартового разгона;
- челночный бег 5х6 м;
- челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9-3-6-3-9 м;
- бег с изменением направления - к шести точкам на боковых линиях волейбольной площадки
- прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной разметки с

точностью до 1 см на баскетбольном щите или на стене спортивного зала

- прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой после прыгивания с возвышения
- выпрыгивание вверх толчком двумя ногами с места и определение высоты прыжка посредством лентопротяжного устройства конструкции В.М. Абалакова
- броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность.

Оснащённость учебно-тренировочного процесса (учебный инвентарь и оборудование). Мячи волейбольные, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей, сетка волейбольная, стойки волейбольные, свисток судейский, секундомер, табло перекидное, набивные мячи весом 1-2 кг, мишени (ДЛЯ выработки точной подачи и нападающего удара),

скамейки гимнастические и разновысокие тумбы (для развития прыгучести и прыжковой выносливости), скакалки гимнастические.

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны знать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Теория:																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																		
3.	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
4.	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X			X	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X			X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X		
5.	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	<i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	<i>Приём мяча:</i> а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X			X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X		
8.	<i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																		
9.	<i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X			X			X			X			X
10.	<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
11.	<i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12.	<i>Контрольные испытания</i>									X	X							

13.	<i>Подвижные, учебные и контрольные игры.</i>	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X
14.	<i>Практика судейства</i>										X	X	X	X	X	X	X

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Теория:																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).				X			X			X			X			X
5.	Подача мяча: - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X		X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X	
8.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)				X			X			X			X			X
10.	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																

11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	Контрольные испытания								X	X							
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
14.	Практика судейства										X	X	X	X	X	X	X