

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
Качканарского городского округа
(МОУ СОШ №3)

СОГЛАСОВАН
Управляющим советом
Протокол от 30.августа 2023г № 1
Председатель УС
_____ Е.А. Бартоломей

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
Протокол от 31 августа 2023г № 1

УТВЕРЖДЕН
И.О. директора МОУ СОШ №3
_____ Т.Г. Дресвянникова
Приказ от 30.августа 2023г № 275

Волейбол

Программа внеурочной деятельности
Срок реализации - 1 год

Составитель:
Кирчиогло Татьяна Георгиевна,
учитель физической культуры
I квалификационной категории

г. Качканар
2023

Пояснительная записка

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 сердечно-сосудистой и дыхательных систем, 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 вызывает жизнерадостность, бодрость, желание победить, развивает чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа «Волейбол» реализует физкультурно-спортивное направление внеурочной деятельности.

Цель программы: формирование физической культуры учащихся и изучение основ техники и тактики игры в волейбол.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

Программа адресована учащимся в возрасте **13-16 лет**. Рассчитана на **1 год** обучения.

Занятия проводятся **2 раза в неделю** продолжительностью **90 минут (102 часов в год)** с перерывом на 10 минут в середине занятия.

Основной формой занятий является тренировка. Курс, включает в себя большое количество часов общей физической подготовки, так как игра волейбол требует хорошей физической подготовки, особенно мышц спины и голеностопа. При определении функции игрока в команде применяется индивидуальный подход.

Для достижения воспитательных результатов используются следующие виды деятельности и формы работы:

Вид деятельности	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Получение опыта самостоятельного общественного действия
Познавательная	Лекции, беседы, просмотр и обсуждение кинофильмов		
Спортивно-оздоровительная	Отработка проблемных ситуаций работы на площадке		
	Участие в школьных и городских соревнованиях по баскетболу Организация массовых спортивно-оздоровительных мероприятий для младших школьников.		

Планируемые результаты реализации программы

В области предметных результатов у учащихся будут сформированы:

- знания об истории возникновения волейбола, правилах игры, гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, способах организации самостоятельных занятий физической культурой;
- умения осуществлять технические и тактические приемы в соответствии с правилами игры волейбол;
- опыт самостоятельного судейства игры волейбол.

В области метапредметных результатов у учащихся будут сформированы

- умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- навыки управления своими эмоциями, эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах

В области личностных результатов у учащихся будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни, применение физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- стремление к саморазвитию, в том числе развитию своих природных спортивных данных, росту мастерства, выполнению норм ГТО, получению начальных спортивных разрядов;
- способности быстрой оценки ситуации и принятия решений;
- навыки командной игры, умение согласовывать свои действия с действиями других игроков;
- физические качества быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость.

Содержание курса

Строевые упражнения. Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Общая физическая подготовка. Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе. Влияние физических упражнений на организм, занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма, занимающихся волейболом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки. Метания. Спортивные игры. Подвижные игры. Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения. 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.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (и.п.) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.

Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Поддача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары

Практические занятия по тактике защиты. Основы техники и тактики игры. Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4.

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Практические занятия по технике защиты. Основы техники игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов. Действия без мяча. Перемещения и стойки Действия с мячом. Приём мяча. Блокирование Практические занятия по тактике нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Игры и соревнования. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Тематический план

№	Тема	Всего часов	В том числе			
			Теория	Практика	Аудиторных	Внеаудиторных
1	Строевые упражнения	5	1	4	0	4
2	Общая физическая подготовка	14	1	13	1	13
3	Специальная физическая подготовка	14	1	13	1	13
4	Практические занятия по технике нападения	14	1	13	0	14
5	Практические занятия по тактике защиты	14	1	13	0	14
6	Практические занятия по технике защиты	14	1	13	0	14
7	Игры и соревнования	25	0	25	0	25
8	Контрольные испытания	2	0	2	0	2
Итого:		102	6	96	2	100

Оценка результатов реализации программы

Основные формы контроля результатов обучения по программе «Волейбол»: тесты, контрольные упражнения, участие в учебных, контрольных и календарных играх (соревнованиях).

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр городского уровня.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из инструментов для оценки динамики личностных достижений учащегося служит портфель достижений. В Портфель достижений учащегося в результате реализации Программы войдут: грамоты по итогам спортивных турниров и соревнований, дневник достижений по сдаче нормативов.

Примерные контрольные нормативы по физической подготовке

Физическое развитие и физическая подготовленность

№	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м) в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Техническая подготовленность

№	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе	3

Приложение 2

Литература для учителя

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер. СА англ./Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006
2. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель, 2004
3. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. М: Физкультура и спорт. 2007
4. Журналы Физическая культура в школе №2 2002; №3 2004; №1.2 2005.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М: Физкультура и спорт. 2000.

Литература для учащихся

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер. СА англ./Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006

**Дресвянникова
Татьяна
Георгиевна**

Подписано цифровой
подписью: Дресвянникова
Татьяна Георгиевна
Дата: 2023.10.18 15:04:22
+05'00'

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781165

Владелец Бартоломей Екатерина Анатольевна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025