

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нововикринская средняя общеобразовательная школа»
Каякентского района Республики Дагестан

«Рассмотрено»

на заседании школьного
методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 года
Председатель МС
Р.С. Бадирханова

«Согласовано»

заместитель директора по УВР
Р.С. Бадирханова
«30» августа 2023 года

«Утверждено»

Директор школы:
Ч.З. Чупанов
2023 года



Рабочая программа

внеурочной работы

по волейболу

7-11 класс

Разработчик программы:
Османова М.К.

«Рабочая программа спортивной секции "Волейбол"»

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 –11 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.

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 102 часа (занятия 2 раза в неделю по 1,5 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	
7	Подвижные игры с элементами волейбола.	10
8	Общая и специальная физическая подготовка	20
9	Основы техники и тактики игры	25
10	Контрольные игры и соревнования	32
11	Контрольные испытания	10
	Всего	5
		102

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. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. 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

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	1,5	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.		
2	1,5	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4. Подвижные игры с элементами волейбола.		
3	1,5	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
4	1,5	1. ОФП. 2. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3. Подвижные игры и эстафеты.		
5	1,5	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
6	1,5	1. ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		
7	1,5	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.		
8	1,5	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков		

		приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
9	1,5	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
10	1,5	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.		
11	1,5	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.		
12	1,5	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
13	1,5	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
14	1,5	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
15	1,5	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты.		

16	1,5	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП.		
17	1,5	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
18	1,5	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
19	1,5	1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
20	1,5	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
21	1,5	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
22	1,5	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
23	1,5	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		
24	1,5	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны		

		соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
25	1,5	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
26	1,5	1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. ОФП.		
27	1,5	1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. Эстафеты.		
28	1,5	1. Развитие силовой выносливости. 2. Прием и передача мяча. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
29	1,5	1. Развитие скорости 2. Прием и передача мяча. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
30	1,5	1. Общая и специальная подготовка. 2. Прием подачи. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
31	1,5	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3. Учебная игра		
32	1,5	1. Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра.		
33	1,5	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	1,5	1. Развитие прыгучести. 2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3. Совершенствование навыков		

		приема мяча снизу и сверху с падением.		
35	1,5	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
36	1,5	1. Прямой нападающий удар. 2. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3. Учебная игра		
37	1,5	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.		
38	1,5	1. Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебная игра		
39	1,5	1. Нападающий удар по неподвижному мячу. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
40	1,5	1. Прямой нападающий удар. 2. Одиночное блокирование. 3. Учебно – тренировочная игра.		
41	1,5	1. Развитие прыгучести. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3. Учебно – тренировочная игра.		
42	1,5	1. Совершенствование нападающего удара и приема мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. 3. Двухсторонняя игра.		
43	1,5	1. Совершенствование нападающего удара и приема мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. 3. Двухсторонняя игра.		
44	1,5	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.		

		3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		
45	1,5	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра		
46	1,5	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3. Учебная игра		
47	1,5	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра		
48	1,5	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
49	1,5	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
50	1,5	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
51	1,5	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести		
52	1,5	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		

53	1,5	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра		
54	1,5	1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Учебно-тренировочная игра		
55	1,5	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
56	1,5	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
57	1,5	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
58	1,5	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Учебно – тренировочная игра.		
59	1,5	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
60	1,5	1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра		
61	1,5	1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
62	1,5	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных		

		действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра		
63	1,5	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.		
64	1,5	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
65	1,5	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
66	1,5	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
67	1,5	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра		
68	1,5	1. Итоговое занятие. 2. Двухсторонняя игра		