



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ гимназия № 10  
имени А.Е. Бочкина  
\_\_\_\_\_ А.В. Дударева  
приказ № 02 - 174 от 02.09.2022 г.  
«02» сентября 2022 г.

# Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Волейбол»

**Направление:** спортивно - оздоровительное

**Срок реализации:** 1 год

**Составила:** Клеймёнова И.В., учитель физической культуры

## **Пояснительная записка.**

Программа «Волейбол» для обучающихся 6 – 9 классов разработана в соответствии: с учётом требований Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года № 1644 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373»).

### **Цель:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игры 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 городских соревнованиях.

### **Задачи:**

- выявлять природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- участвовать в городских 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 волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Место и время проведения занятий:**

Занятия секции проводятся в спортивном зале гимназия: 2 раза в неделю по 1ч. Вторник – 14.30-16.00, четверг – 14.30-16.00.

### **Условия реализации программы:**

Количество обучающихся в секции – 12 – 18 человек. В секции имеют право заниматься учащиеся основной подготовительной медицинской группы, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск по физической культуре. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной принцип работы – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часы) и качественных показателях.

### **Планируемые результаты:**

- Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
- Участие в городских, школьных соревнования по волейболу;
- Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время;
- Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодежи.

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	2	3	4	5
1.	<b>Физическая культура и спорт в России.</b>	1		1
2.	<b>Сведения о строении и функциях организма занимающихся.</b>	1	1	2
3.	<b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.</b>	1		1
4.	<b>Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.</b>	1	1	2
5.	<b>Основы методики обучения в волейболе</b>	1	1	2
6.	<b>Правила соревнований, их организация и проведение.</b>	1	1	2
7.	<b>Общая специальная физическая подготовка</b>	2	30	32
8.	<b>Основы техники и тактики игры</b>	4	30	34
9.	<b>Контрольные игры и соревнования</b>		10	10
10.	<b>Контрольные испытания</b>		10	10
11.	<b>Экскурсии, походы, посещение соревнований</b>		6	6
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>90</b>	<b>102</b>

**Содержание программы**

**Теоретические занятия – 12 часов**

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

**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.

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 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 приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий и нападения в защите (на основе программы для данного года).

### **Практические занятия – 90 часов**

#### **Общая физическая подготовка.**

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;  
Совершенствование навыков естественных видов движений;  
Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки;  
Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения:

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

6. Акробатические упражнения.

7. Легкоатлетические упражнения:

-Бег.

-Прыжки.

-Метание.

8. Спортивные игры.

9. Подвижные игры.

#### **Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения для привития навыков быстроты и ответных действия;

2. Подвижные игры;

3. Упражнения для развития прыгучести;

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;

7. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировке.

#### **Практические занятия по технике нападения.**

1. Действия без мяча:

-перемещения и стойки;

2. Действия с мячом:

-передача мяча сверху двумя руками;

-подача мяча;

-нападающий удар.

#### **Практические занятия по технике защиты.**

1. Действия без мяча:

-перемещения и стойки;

2. Действия с мячом:

-прием мяча;

-блокирование.

#### **Практические занятия по тактике нападения.**

1. Индивидуальные действия.

2. Групповые действия.

3. Командные действия.

#### **Практические занятия по тактике защиты.**

1. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).
2. *Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зоны 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4.
3. *Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.
4. *Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действия.

#### **Контрольные игры и соревнования.**

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

#### **Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности в зависимости от возраста обучаемых.

Посещения соревнований.

Посещение соревнований по волейболу .

#### **Литература:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Лях и А.А.Зданевич, 2004г.
2. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988.
4. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», «Радянська школа», 1987г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.
6. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу».
7. Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист».

#### **Материальное обеспечение программы:**

- игровой спортивный зал;
- волейбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- набивные мячи;
- гимнастическая скамейка;
- шведская стенка.