

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Бурхунская Средняя общеобразовательная школа»

Утверждена:
Приказ № 55-д
от «29» августа 2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся
14-17 лет.
«Волейбол»**

Содержание программы

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы:	стр
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы, учебный план	4-5
1.4. Планируемые результаты.....	6
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1. Календарный учебный график.....	6-10
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	11
2.5. Методические материалы.....	12-13
2.6. Список литературы.....	13

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Игра в волейбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Актуальность программы. Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях.

1.3 Содержание программы, учебный план

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Планирование рассчитано на 68 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа.

1.4. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		Опрос, собеседование, тест-задания
2	Общая физическая подготовка	12		12	Тестирование
3	Техническая подготовка	24		24	Наблюдение, тестирование
4	Тактическая подготовка	4		4	Наблюдение
5	Игровая подготовка	18		18	Наблюдение
6	Соревнования	4		4	Наблюдение
7	Тестирование по ОФП	2		2	Промежуточная аттестация - экзаменационный тест
	Всего часов	68	4	64	

1.4 Планируемые результаты

В результате обучения по программе ребёнок:	В результате обучения по программе у ребёнка:
<ul style="list-style-type: none"> - будет знать комплекс упражнений для физического самосовершенствования; - будет иметь представление о правилах игры в волейбол, игровых ситуациях, жестах судей; - будет стремиться развиваться физически; - будет обучен навыкам игры в волейбол; - овладеет понятиями «передача», «пас», «подача»; - получит навыки работы в команде. 	<ul style="list-style-type: none"> - будет сформирована устойчивая потребность в занятиях спортом; - будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, необходимые для продуктивной работы в команде; - будет развита устойчивая потребность к самообразованию; - будет сформирована активная жизненная позиция.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
		Всего	
1	Вводный инструктаж техники безопасности на занятиях волейбола	1	Текущий
2	История возникновения волейбола. Основные правила игры. Стойки и передвижения игроков.	2	Текущий
3	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	Текущий
4	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОФП	2	Текущий
5	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	Текущий
6	Приём мяча двумя руками снизу	4	Текущий
7	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	Текущий
8	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	Текущий
9	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	Текущий
10	Позиционное нападение. Учебная игра	2	Текущий
11	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	Текущий
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Текущий
13	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	Текущий
14	Комбинации из передвижений и	4	Текущий

	остановок игрока. Игра «Мяч через сетку» по основным правилам		
15	Двусторонняя игра	2	Текущий
16	Верхняя подача мяча. Пионербол	4	Текущий
17	Нижняя подача мяча. Пионербол	4	Текущий
18	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	4	Текущий
19	Верхняя подача, нижний прием	4	Текущий
20	Нападающий удар, нижний прием	4	Текущий
21	Прямой нападающий удар. Учебная игра	4	Текущий
22	Верхняя передача мяча в парах с шагом	2	Текущий
23	Соревнование в группах	4	Текущий
24	Соревнование в группах.	2	Текущий
25	Соревнование. Итоговое занятие	2	Текущий
26	Вводный инструктаж техники безопасности на занятиях волейбола	2	Текущий
27	История возникновения волейбола. Основные правила игры. Стойки и передвижения игроков.	2	Текущий
28	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	Текущий
29	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОФП	2	Текущий
30	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	Текущий
31	Приём мяча двумя руками снизу	4	Текущий
32	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	Текущий
33	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	Текущий
34	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	Текущий
	Итого:	68	Текущий

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» в МОУ «Бурхунская СОШ» имеется спортивный зал, полностью оснащённый волейбольными мячами на каждого обучающегося, сеткой для игры, перекладинами для подтягивания в висе, гимнастическими скакалками на каждого обучающегося, гимнастическими матами, разметкой, указывающей положение команд на игровом поле. Площадь спортивного зала позволяет как проводить разминку перед непосредственной тренировкой и отработкой навыков игры, так и тренировать работу в команде непосредственно в процессе игры.

2.3. Формы аттестации.

Формы аттестации разрабатываются для определения результативности освоения программы. Контроль и оценка результатов освоения программы «Волейбол» осуществляется по экзаменационным тестам.

2.4. Оценочные материалы.

№ п/ п	Контрольные нормативы	По л	Показатели		
			С	Б	П
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию тренера-преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

2.5. Методические материалы

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

3. Инструкции по охране труда:

При обучении используются основные методы организации и

осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

2.6. Список литературы

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974.
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар. света, 1981.
4. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001.
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещёв Ю.Н., Чехов О.С.
Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С.
Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
18. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения

волейболиста. – Волгоград, 1977.