

Аннотация к программе по внеурочной деятельности «Волейбол»

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые последние годы для подготовки юных спортсменов.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки волейболистов.

Цель программы — углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение **следующих задач:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- совершенствование техники движений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основами техники игры в волейбол;
- воспитание черт спортивного характера.

Основными формами учебно-тренировочного процесса является: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные группы комплектуются из детей и подростков в возрасте 11-17 лет. В группы зачисляются все желающие заниматься волейболом, проживающие на территории микрорайона школы и не имеющие медицинских противопоказаний, численность групп 20 занимающихся.

Объем нагрузки в неделю: 4 академических часа в неделю, 136 часов в год.

Согласовано
На методическом совете
Протокол от 29.08.2023 №1
Председатель МС
_____ Я.В. Янекова

Утверждено
Приказом директора
МБОУ СОШ №6
От 30.08.2023 №647-о
Директор МБОУ СОШ № 6
_____ О.Г. Поштаренко

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол»

Направленность: Спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Крынин А.А
учитель физической культуры

г. Пыть -Ях
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»

1. Пояснительная записка,,,,,,	3
1.1 Актуальность,,,,,,	4
1.2 Педагогическая целесообразность,,,,,,	4
1.3 Отличительная особенность программы,,,,,,	5
1.4 Организация образовательного процесса,,,,,,	5
1.5 Методы обучения,,,,,,	5
1.6 Формы обучения,,,,,,	6
1.7 Цель и задачи программы,,,,,,	6
1.8 Учет рабочей программы воспитания,,,,,,	7
2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности,,,,,,	7
2.1 Учебный план 1год обучения,,,,,,	7
2.2 Содержание учебного плана 1 года обучения,,,,,,	8
2.3 Календарно-тематическое планирование 1 года обучения,,,,,,	9
3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности,,,,	15

Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Формы аттестации и оценочные материалы,,,,,,	16
2.2 Материально-техническое обеспечение,,,,,,	17
2.3 Учебно-методические материалы,,,,,,	17
2.4 Кадровое обеспечение,,,,,,	17
Литература,,,,,,	19

1. Пояснительная Записка.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые последние годы для подготовки юных спортсменов .

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки волейболистов.

Цель программы — углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение **следующих задач:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений ;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- совершенствование техники движений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основами техники игры в волейбол;
- воспитание черт спортивного характера.

Основными формами учебно-тренировочного процесса является: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные группы комплектуются из детей и подростков в возрасте 11-17 лет. В группы зачисляются все желающие заниматься волейболом, проживающие на территории микрорайона школы и не имеющие медицинских противопоказаний, численность групп 20 занимающихся.

Организационно – педагогические условия реализации программы:

Форма обучения – очная, дистанционная

Форма организации образовательной деятельности обучающихся:

- по группам,

Организация аудиторных занятий:

- учебное занятие,
- соревнование,

Наполняемость групп: 20 человек,

Продолжительность одного занятия: 40 минут.

Объем нагрузки в неделю: 4 академических часа, 136 часов в год.

Программа составлена для обучающихся 5 – 11 классов.

Учет рабочей программы воспитания

На занятии педагог вправе:

- устанавливать доверительные отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;
- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;
- организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;

2. Содержание программного материала.

2.1. Тематическое планирование 5-11 классы

№.п	Наименование темы	Количество часов
1.	Основы знаний	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20
3.	Основы техники и тактики	70
4.	Тактика игры в нападении и защите	40
5.	Контрольные испытания и соревнования	4
6.	Итого:	136

2.2. Общая физическая подготовка.

- строевые упражнения;
- ходьба, ходьба с заданием;
- обще развивающие упражнения в беге, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, силовой выносливости.
- обще развивающие упражнения без предметов и с предметами;
- упражнения на расслабление и восстановление.

Специальная физическая подготовка.

СФП в волейболе предполагает развитие физических качеств, которые улучшают деятельность всех систем в организме, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и защите:

- развитие прыгучести;
- развитие быстроты;
- развитие силы;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие выносливости;

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка:

- техника стоек, перемещений в нападении и защите;
- техника приема и передачи мяча;
- техника передач на месте и со сменой мест;
- техника приема мяча.

Тактическая подготовка.

- Индивидуальные и групповые тактические действия;
- Групповые тактические действия;
- Командные тактические действия;
- Защита «углом вперед» и «углом назад»;
- Нападение со 2,3 и 4 зон.

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт России.

Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Тема 5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Интегральная подготовка.

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Городские соревнования
- Окружные соревнования

Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания :

- наблюдение за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий:
 - проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
 - выполнение установленных контрольных нормативов;
 - систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (2 ч.)

- 1) Правила игры и техника безопасности на занятиях по волейболу
- 2) Влияние занятий волейболом на организм занимающихся
- 3) Гигиена и самоконтроль при занятиях волейболом

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч.)

- 1) Упражнения ОФП
- 2) Бег, ускорение, переменный бег
- 3) Прыжковые упражнения
- 4) Подвижные игры и эстафеты

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ (70 ч.)

1) Техника игры в нападении:

а) передвижения

б) Техника приема мячом:

- передачи мяча сверху и снизу

- передачи мяча на месте и в движении

- передачи в парах и тройках

2) Техника игры в защите:

а) перемещение

б) передачи и подачи мяча

ТАКТИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ (40 Ч.)

1) Индивидуальные действия в нападении и защите

2) Групповые действия: передачи из зон 3 в зону 2 и 4

3) Командные действия: защита «углом вперед» и «углом назад»

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ (4 Ч.)

1) Тесты по ОФП, специальной и технической подготовке

2) Участие в соревнованиях

Итого: 136 часов

2.3. Календарно-тематическое планирование 5-11

№	Содержание занятий	По плану	По факту	Кол-во часов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по волейболу			2
2	Правила игры. Повторение элементов волейбола.			2
3	Правила игры. Повторение элементов волейбола.			2
4	Правила игры. Повторение элементов волейбола.			2
5	Правила игры. Повторение элементов волейбола.			2
11	Правила игры. Передача двумя руками снизу			2
12	Правила игры. Передача двумя руками сверху			2
13	Правила игры. Передача мяча сверху и снизу в движении.			2
14	Правила игры. Передача мяча сверху и снизу в движении.			2
15	Правила игры. Передача мяча сверху и снизу в движении.			2
16	Прием и передача мяча двумя руками в движении. Стойка игрока.			2

17	Стойка и перемещение игрока. Нападающий удар.			2
18	Передвижение игрока. Передача мяча на месте и в движении.			2
19	Передвижение игрока. Передача мяча на месте и в движении.			2
20	Передача мяча одной и двумя руками в движении. Нападающий удар.			2
21	Верхняя прямая подача. Передача в парах.			2
22	Верхняя прямая подача. Передача в парах.			2
23	Верхняя прямая подача. Передача в парах.			2
24	Верхняя прямая подача. Передача в парах. Учебная игра.			2
25	Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.			2
26	Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.			2
27	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
28	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
29	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
30	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.			2
31	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.			2
32	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.			2
33	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра..			2
34	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.			2
35	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра			2
36	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.			2
37	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.			2
38	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.			2

39	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.			2
40	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.			2
41	Верхняя прямая подача. Передача в парах. Учебная игра.			2
42	Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.			2
43	Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.			2
44	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
45	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
46	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
47	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
48	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.			2
49	Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.			2
50	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
51	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
52	Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.			2
53	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
54	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
55	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
56	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия			2
57	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.			2
58	Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.			2

59	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
60	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
61	Верхняя прямая подача. Передача в парах. Учебная игра.			2
62	Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.			2
63	Передачи со сменой мест. Передача в парах. Учебная игра.			2
64	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
65	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
66	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
67	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия.			2
68	Передачи со сменой мест. Групповые тактические действия. Двусторонняя игра.			2

136ч.

3. Планируемые результаты освоения программы

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений ;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий в волейбольной секции;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- совершенствование техники движений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-методический комплекс

Для педагога

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М.:, 1998
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007

3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2006
4. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000
6. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.
[free/kurovaya...igre_v_volleybol](#)
7. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru>articles/573494/](#)
8. [Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru](#)
9. Сайты: [pedsovet.su](#)
10. [www.1september.ru](#)
11. [www.volley.ru](#)
12. [www.mon.gov.ru](#)
13. [www.sportteacher.ru](#)
14. [www.lib.sportedu.ru](#)
15. [www.infosport.ru](#)

Для учащихся

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
6. [«Волейбол » Спортивные видео-уроки. panakaritana.ru>category/volleyball/](#)
7. [Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](#)
8. [www.lib.sportedu.ru](#)
9. [www.volley.ru](#)