

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Агинская средняя общеобразовательная школа №4» городского округа «Поселок
Агинское»

687000 Российская Федерация Забайкальский край Агинский район Агинское пгт. ул. Ранжурова 25е
тел. 8(30239)3-48-89, 3-56-85, e-mail: asosh4@gmail.com

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Руководитель МО
Нимаева ДЦ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Доржиева Л.Ю.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Иванова С.Ц.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Волейбол»

для обучающихся 7-9 классов

Разработчик программы: Очиров Б.Б.

пгт. Агинское 2025

Программа по внеурочной деятельности- секция по волейболу

«Волейбол»

Возраст учащихся 11-17 лет

Срок реализации программы 1 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Волейбол- один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Актуальность данной программы связана с развитием и ростом популярности волейбола. Определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом.

Направленность программы физкультурно-спортивная

Уровень освоения: углубленный

Отличительные особенности волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно- массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне города, края)

Адресат программы

Волейбол предназначена для учащихся 5–9 классов.

Режим проведения занятий, а именно: занятия проводятся после всех уроков основного расписания, два раза в неделю, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа-2 часа.

Занятия проводятся в спортивном зале.

К усвоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки и при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Срок реализации программы 1 год.

Продолжительность занятия 1 час

Периодичность в неделю 2 раза в неделю

Количество часов в неделю 2 часа

Количество часов в год 68 часов

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативных) характеристиках.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни
- сформировать у учащихся силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность.

Развивающие:

-укреплять здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию

-воспитать личные качества учащихся

-усвоить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки, основы спортивной техники волейбола в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий.

Обучающие:

-развивать специальные физические способности, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка.

-обучать и совершенствовать основы техники и тактики игры в волейбол.

-привить интерес к соревнованиям.

1.3 Содержание программы

Учебный план

Раздел подготовки	Количество часов		Форма аттестации контроля
	всего	теория практика	
1. Теоретическая подготовка	7	7	
Вводное занятие. История и			
1.1. пути развития современного 1	1		опрос
волейбола.			
Техника безопасности на			
1.2. занятиях. Предупреждение 1	1		
травм. Основы спортивной			
тренировки.			

1.3.	Правила соревнований по волейболу.	4	4	
1.4	Анатомо-физиологические особенности организма человека	1	1	
2.	Практические занятия	48	48	Анализ
2.1.	Общая физическая подготовка	20	20	Правильность выполнения упражнений, контрольные тесты
2.2.	Специальная физическая подготовка	12	12	
2.3.	Техническо-тактическая подготовка	16	16	
3.	Соревнования и судейство.	7	7	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
3.1.	Инструкторская и судейская практика	3	3	
3.2.	Соревновательная подготовка	4	4	
4.	Подведение итогов (контрольное занятие)	3	3	
4.1.	Врачебно-медицинский контроль	3	3	
	Итого	68	7	61

1.1. График распределения часов тренировки по циклам в этапе подготовки

		окт		нояб		фев		март		апр		май		Всего часов
		сен		дек		янв								
№	Содержание													
1. Теоретические занятия														7 ч
1	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола.	1												
2	Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травм.	1												
3	Анатомо-физиологические особенности организма человека.	1												
4	Основы знаний по гигиене само врачебному контролю.													
5	Основы спортивной тренировки													
6	Правила соревнований по волейбол.	1		1		1						1		
2. Общая физическая подготовка		3	3	2	2	2	2	2		2	2		20 ч	
1	Общие развивающие упражнения													
2	Гимнастические упражнения, акробатика													
3	Кросс, бег													
4	Подвижные спортивные игры													

5 Упр. на развит. двигат. качеств
выносливости

6 Ловкость

7 Быстрота

3.Специальная подготовка	физическая	1	1	1	1	1	1	3	2	1	12 ч
-----------------------------	------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------

1 Упр. с наб. мячом с партнером

2 Упр. для развития силы, ловкости,
вынос

3 Упр. для взрывных качеств

4.Техника- подготовка	тактическая	2	2	2	2	2	2	2	1	1	16 ч
--------------------------	-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------

1 Нижняя, верхняя, передача мяча

2 Нападающий удар

3 Подача, прямая, с прыжком

4 Тактика защиты и тактика
нападения

5 Блокирования, комбинации

6. психологическая подготовка

7. соревновательная подготовка	1	1	1	1	4 ч
--------------------------------	---	---	---	---	-----

8. контрольные нормативы	1				1	1			3 ч
9. восстановительные мероприятия									-
10. врачебно- медицинский контроль	1					1	1		3 ч
11. инструкторско- судейская практика		1	1	1					3 ч
12. интегральная подготовка									-
Итого:		8	8	8	7	8	6	10	8 5 68 ч

1. Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 9х18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастические скамейки-4шт.
4. гимнастические маты-6шт.
5. скакалки- 15 шт.
6. мячи волейбольные – 8 шт.
7. рулетка- 1шт.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера- преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

• Требования безопасности во время занятий

• При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

При выполнении передачи учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;

- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.
- При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.
- ***Во время игры нельзя:***
 - дразнить соперника;
 - заходить на его сторону;
 - касаться сетки руками и виснуть на ней.
- По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.
- **Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях:**
- ***Учащийся должен:***
 - при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
 - под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
 - организованно покинуть место проведения занятия;
 - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
 - вымыть с мылом руки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
6. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
7. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018