Солобоевская средняя общеобразовательная школа
филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Исетской средней общеобразовательной школы № 1
Исетского района Тюменской области

«Согласовано»:	Принята на	«Утверждаю»:
Организатор ВР	педагогической совете	Зав.филиалом
_____Волощук Н. А.	Протокол № 1 от	_____Орлова М.В
«30» 08 2022г.	«30» 08 2022г.	«30» 08 2022г.

Программа
«Волейбол»

(спортивно-оздоровительная направленность)
на 2022 – 2023 уч. год
Возраст детей: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Стрелец Александр Викторович,
учитель физической культуры и ОБЖ.

с. Солобоево, 2022 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» по спортивно-оздоровительному направлению составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ Солобоевской СОШ филиал Исетской СОШ № 1 Исетского района Тюменской области;
- Учебного плана МАОУ Солобоевской СОШ филиал Исетской СОШ № 1 Исетского района Тюменской области на 2022-2023 учебный год.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

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.

Место программы в образовательном процессе

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.

Сроки реализации программы: 1 год.
34 недели , 3 раза в неделю.

Содержание программы

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.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь. май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.
С и с т е м а д и а г н о с т и к и – тестирование физических и технических качеств.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1-2	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	2	2.09	
3-4	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	2	5.09	
5-6	Прием и передача мяча сверху. Игра	2	7.09	
7-8	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	2	9.09	
9-10	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	2	12.09	
11-12	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	2	14.09	
13-14	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	2	16.09	
15-16	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	2	19.09	
17-18	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.	2	21.09	
19-20	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	2	23.09	
21-22	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2	26.09	
23-24	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	28.09	
25-26	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	2	30.09	
27-28	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	2	3.10	
29-30	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2	5.10	
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	7.10	
33-34	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	2	10.10	
35-36	ОФП . Верхняя прямая подача. Учебная игра	2	12.10	
37-38	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу	2	14.10	

	двумя руками от сетки. Учебная игра.			
39-40	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	17.10	
41-42	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	19.10	
43-44	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	21.10	
45-46	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	24.10	
47-48	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	2	26.10	
49-50	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	28.10	
51-52	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	31.10	
53-54	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	2	7.11	
55-56	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	2	9.11	
57-58	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	11.11	
59-60	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	2	14.11	
61-62	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	16.11	
63-64	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	18.11	
65-66	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	21.11	
67-68	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2	23.11	
69-70	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	25.11	
71-72	Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Учебная игра.	2	28.11	
73-74	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра.	2	30.11	
75-76	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	2.12	
77-78	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	5.12	
79-80	Прием мяча сверху двумя руками. Нападающий удар слабейшей рукой. Учебная игра.	2	7.12	
81-82	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	9.12	
83-84	Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	12.12	
85-86	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2	14.12	
87-88	Выбор способа приема мяча от нападающего удара.	2	16.12	

	Страховка. Учебная игра.			
89-90	ОФП. Выбор места при приеме подачи. Учебная игра.	2	19.12	
91-92	Выбор способа приема мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	21.12	
93-94	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	2	26.12	
95-96	Учебная игра.	2	28.12	
97-98	Учебная игра.	2	9.01	
99-100	Учебная игра.	2	11.01	
101-102	Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра.	2	13.01	
103-104	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	16.01	
106-106	СФП. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра.	2	18.01	
107-108	Учебная игра.	2	20.01	
109-110	Учебная игра.	2	23.01	
111-112	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	25.01	
113-114	Товарищеская встреча со студентами.	2	27.01	
115-116	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра.	2	30.01	
117-118	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебная игра.	2	1.02	
119-120	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	2	3.02	
121-122	ОФП. Чередование способов подач. Учебная игра.	2	6.02	
123-124	Товарищеская встреча с сельским поселением.	2	8.02	
125-126	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	10.02	
127-128	Прием мяча снизу одной рукой от сетки. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	13.02	
129-130	Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра	2	15.02	
131-132	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	17.02	
133-134	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2	20.02	
135-136	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	22.02	
137-138	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	27.02	
139-	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие	2	1.03	

140	игроков передней линии. Учебная игра.			
141-142	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	3.03	
143-144	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	6.03	
145-146	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2	10.03	
147-148	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	13.03	
149-150	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	15.03	
151-152	Товарищеские встречи со студентами.	2	17.03	
153-154	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	20.03	
155-156	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	22.03	
157-158	Прием мяча сверху двумя руками. Нападающий удар слабейшей рукой. Учебная игра.	2	24.03	
159-160	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	3.04	
161-162	Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	5.04	
163-164	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2	7.04	
165-166	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра.	2	10.04	
167-168	ОФП. Выбор места при приеме подачи. Учебная игра.	2	12.04	
169-170	Выбор способа приема мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	14.04	
171-172	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	2	17.04	
173-174	Учебная игра.	2	19.04	
175-176	Учебная игра.	2	21.04	
177-178	Учебная игра.	2	24.04	
179-180	Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра.	2	26.04	
181-182	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	28.04	
183-184	СФП. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра.	2	3.05	
185-186	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2	5.05	
187-	Перемещение переставными шагами: лицом вперед,	2	10.05	

188	правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра			
189-190	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	2	12.05	
191-192	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	2	15.05	
193-194	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2	17.05	
195-196	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	19.05	
197-198	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	2	22.05	
199-200	ОФП . Верхняя прямая подача. Учебная игра	2	24.05	
201-202	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	26.05	
203-204	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	29.05	
205-206	Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2		
207-208	Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2		
209-300	Заключительный урок. Блокирование.	2		

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег30 м 6 х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии. одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1

и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. учитывается количественная и качественная сторона исполнения.
Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая)половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).
испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.
Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.
Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка. действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Литература

1. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 2000;

2. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культу-ры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;

3. Твой олимпийский учебник: Учебное Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко ФиС 2005.

Информационные ресурсы

1. Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу. Режим доступа:http://dyussh.jimdo.com

Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/