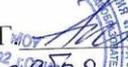


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Свирска»

Рассмотрено
на заседании МС
Протокол №1
От «01» сентября 2023г.
Заместитель директора по УВР:
Фамхутдинова Н.А. 

Утверждаю
Директор МОУ СОШ №2
г. Свирска
Брушкова Е.Г. 
« 01 » сентября 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеклассной работе

«Волейбол»

для 5– 11 классов

Направление:

Спортивно - оздоровительное

Составитель:

Бабкин Н.А.

Учитель физической культуры

2023-2024 г.

Пояснительная записка

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. Составлена на основе комплексной программы физического воспитания, город Москва "Просвещение" 2009 год под редакцией В.И.Лях, раздела внеклассная работа.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Цели и задачи

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 в 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.

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 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 занятий.

Теорию проходят в процессе учебно - тренировочных занятий.

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.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю.

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно - тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Физическая подготовка

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке.

№	Контрольные нормативы	Девушки	Юноши
1.	Прыжок в длину с места, см.	2.10 и выше	2.30 и выше
2.	Бег 30 метров, с	4,8 и ниже	4,4 и ниже
3.	Челночный бег, 3x10 м, с.	8.4	7.3
4.	Метание набивного мяча (1 кг) Из-за головы двумя руками: -сидя, м -стоя, м	5,5 12,5	8,2 13,8
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см,	50	63

Календарно – тематическое планирование

1 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	2
3-4	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	2
5-6	Прием и передача мяча сверху. Игра	2
7-8	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	2
9-10	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	2
11-12	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	2

13-14	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	2
15-16	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	2
17-18	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.	2
19-20	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	2
21-22	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2
23-24	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2
25-26	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	2
27-28	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	2
29-30	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
33-34	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	2
	итого	68 часа

2 год обучения, 68 часов

- Основы знаний – 6 часов;
- Общая физическая подготовка – 9 часов;
- Специальная физическая подготовка – 10 часов;
- Техническая подготовка – 10 часов;
- Тактическая подготовка – 10 часов;
- Интегральная подготовка – 8 часов;
- Учебные игры. Соревнования – 15 часов.

Литература

Основная:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
3. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ автор составитель А.Н. Каинов. - Изд.2-е.- Волгоград: Учитель, 2013г.

Дополнительная:

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.асвета,1981
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. Програма для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,