

Приложение
к основной образовательной программе

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Отдел образования администрации Малышевского городского округа
МАОУ СОШ № 19 МГО

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«Волейбол»

направленность – физкультурно - спортивная

5 – 9 классы

срок реализации рабочей
программы - 1 год

пгт. Малышева, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивная подготовка: волейбол, пионербол» составлена с учетом следующих нормативных правовых документов:

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675).

3. Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).

Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов. Программа рассчитана на учащихся 5-7х классов. Количество человек в учебной группе 12. Возраст детей 11 -13 лет. Программа курса рассчитана на 68 часа (2 раза в неделю).

Данная программа призвана обеспечить спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности, физкультурного образования обучающихся с использованием двигательной активности из разделов «волейбол» и «пионербол».

Основной принцип работы секции -выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Цель занятий — формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, неимеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Требования к уровню подготовки обучающихся

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методик обучения и тренировки по волейболу и пионерболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол, пионербол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально, специально подобранные, физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу, пионерболу.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма
- Умение контролировать психическое состояние.

Содержание программы:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом, пионерболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие-санитарно-гигиенические требования к занятиям.

Основы методик обучения волейболу, пионерболу.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке обучающихся. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Календарно–тематическое планирование

<i>№ n/n</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.	1
2	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
3	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола, пионербола.	1
4	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	1
5	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1
7	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола, пионербола.	1
8	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков	1

	приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	
9	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1
10	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
11	Развитие быстроты и прыгучести Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
12	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1
13	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	1
14	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.	1
15	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.	1
16	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. ОФП.	1
17	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
18	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
19	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой–на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
20	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
21	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
22	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
23	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	1
24	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	1
25	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	1
26	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.	1
27	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.	1

28	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1
29	Развитие скорости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1
30	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1
31	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра	1
32	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.	1
33	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1
34	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	1
35	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1
36	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра	1
37	Контрольное испытание пообщей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	1
38	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра	1
39	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	1
40	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно–тренировочная игра.	1
41	Развитие прыгучести. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебно–тренировочная игра.	1
42	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	1
43	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	1
44	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1
45	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра	1
46	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра	1
47	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра	1
48	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	1
49	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1
50	Совершенствование навыков защитных действий.	1

	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
51	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие прыгучести	1
52	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	1
53	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно-тренировочная игра	1
54	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра	1
55	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1
56	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1
57	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1
58	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно-тренировочная игра.	1
59	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1
60	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	1
61	Развитие силовых качеств по средством подвижных игр с элементами волейбола.	1
62	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	1
63	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	1
64	Групповые тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
65	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1
66	Групповые тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
67	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	1
68	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра	1
итого		68 часов

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

	Контрольные нормативы	По л	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н-низкий показатель; **С**-средний показатель; **В**-высокий показатель