



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Надыма»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогической
коллегии (педагогический совет)

Протокол от 21 мая 2021 года №3

Председатель

В.А.Коробец

Введено в действие приказом
от 31.08.2021 №



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

МОУ «Гимназия г. Надыма»

Шрамко Ю.В.

17 мая 2021 г.



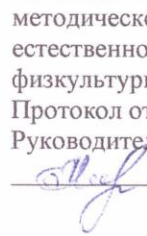
РАССМОТРЕНО

на заседании предметного
методического объединения учителей
естественнонаучного направления и
физкультуры

Протокол от 14 мая 2021 г. №5

Руководитель ПМО

Л.М.Есимханова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Школа волейбола
«Volleyart»»
6, 9 классы
на 2021/2022 учебный год

Составитель:
Жильников Н.Н.

2021 год

Рабочая программа внеурочной деятельности по волейболу для возрастной категории 11-15 лет на 2021-2022 учебный год составлена:

в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

во исполнение требований федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 №1089 (в редакции приказов от 07.06.2017 №506, от 23.06.2015 №609);

Программа составлена на основании Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011.- 77 с.

и является приложением к Основной образовательной программе основного общего и среднего общего образования МОУ «Гимназия г. Надыма»

Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты реализации программы по волейболу:

заинтересованность занимающихся в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

прирост индивидуальных показателей по уровню подготовленности занимающихся; результативное участие в спортивных соревнованиях школьного и муниципального уровней.

Требования к уровню подготовки занимающихся в спортивной секции:

К концу года занятий в спортивной секции занимающиеся должны:

1. Знать/понимать термины и понятия по темам:

- физическая культура и спорт в России;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- нагрузка и отдых;
- спортивные соревнования и судейство;
- основы техники и тактики игры в волейбол;
- оборудование и инвентарь для игры в волейбол.

2. Уметь:

- характеризовать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями, общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

3. Требования к уровню подготовки овладения обучающимися двигательными навыками:

- применять в игре технико-тактические способности (передвижения, прыжки, передачи мяча с места, в движении, нападающие удары, блокирование, передачи, прием и подача мяча).

4. Физическая подготовленность:

- соответствовать среднему уровню физической подготовленности своего возраста.

Показатели эффективности реализации программы:

стабильность состава занимающихся;
динамика прироста индивидуальных показателей по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки; результаты участия в соревнованиях.

Формы контроля результативности реализации программы - контрольные испытания по физической и технической подготовке, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка (1 час)

1. Техника безопасности на занятиях волейболом.
2. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.
3. *Оборудование и инвентарь*, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

Общая физическая подготовка (7 часов)

В состав общей физической подготовки входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения, сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – длина отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перепрыгивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой

линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз, в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (8 часов)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не I отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и I ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с I набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх об стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4—6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч ЗАДЕРЖИВАЕТ в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, там во время поворота и до поворота.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих рос, блокирующих у сетки двое.

Техническая подготовка (38 часов)

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на

шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мосте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. • Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка (10 часов)

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия*: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.

3. *Командные действия*: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактики защиты

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Инструкторская и судейская практика (1 час)

Освоение терминологии, принятой в волейболе; овладение командным языком, проведение упражнений по построению и перестроению группы; в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Умение ведения наблюдения за занимающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки; составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой; судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Соревнования (3 часов)

Занимающиеся в секции принимают участие в соревнованиях по мини-футболу школьного и муниципального уровня: дружеские встречи, турниры, школьная спортивная спартакиада, спартакиада общеобразовательных учреждений и т.п.

Контрольные испытания (2 часов)

Программа по волейболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой волейбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Контрольные испытания проводятся по разделам:

«Техническая подготовка»: вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4; передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования); подача нижняя прямая на точность; первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3;

«Физическая подготовка»: бег 30 м; бег с изменением направления (5-6 м), прыжок в длину с места; метание набивного мяча из-за головы двумя руками; прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя руками;

«Игровая подготовка»: мини-волейбол; волейбол 2х3, 3х3, 4х4, 6х6.

Технологии обучения: __поточно-круговые тренировки, дифференцированный подход, соревновательная деятельность.

Формы занятий __ учебно-тренировочные занятия, соревнования, сдачи норм физической подготовки, беседа.

Режим занятий – в вечернее время, один раз в неделю два часа, и два раза в неделю по 1 часу (45 минут). Занятия проводятся как в период учебных четвертей, так и в период осенних и весенних каникул.

Специфика реализации программы: образовательный процесс организуется в спортивном зале школы во второй половине дня; спортивно-оздоровительная работа спортивной секции охватывает всех желающих, не имеющих противопоказания по здоровью; обучение носит регулярный характер и предполагает участие занимающихся в спортивных соревнованиях школьного и муниципального уровней. Физическая нагрузка рассчитана в основном на юношей, однако группы занимающихся могут быть смешанными (доля девушек может составлять 15-30%), в таком случае для девушек предполагаются физические нагрузки соответственно их возрастному и физическому развитию, полу. Комплектование группы на текущий учебный год осуществляется в сентябре.

Учебный теоретический материал осваивается воспитанниками в ходе практической деятельности, а также организуются отдельные теоретические занятия в форме беседы.

При занятиях общей физической подготовкой используются средства известные обучающимся по урокам физкультуры. На общую физическую подготовку выделяются отдельные занятия. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения. Наиболее часто юными волейболистами используются гимнастические, легкоатлетические упражнения, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка связан с обучением техники и тактике волейбола, составной ее частью являются специальные упражнения с предметами и без них.

Большое значение имеет применение упражнений со специальными приспособлениями: держатели мяча, приспособления для блокирования.

Важную роль играет тактическая подготовка. Инструкторские навыки приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнованиях. Занимающиеся в секции волейбола должны знать основные команды, уметь построить группу, уметь подобрать упражнения по для подготовительной части занятия.

Занимающиеся волейболом получают судейскую практику, учатся составлять календарь соревнований, организовать и провести игру внутри секции.

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Срок реализации программы – 1 год. Программа составлена из расчета 2 часа в неделю, 70 часов за год реализации.

Программный материал для теоретических и практических занятий ориентирован **на спортивно-оздоровительный этап** реализации программы обучения по волейболу.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ (в часах)

№	Наименование тем	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Вводное занятие.	1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Оборудование и инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка	7	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполнять общеразвивающие физические упражнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации
3.	Техническая подготовка	38	Совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы.
4.	Тактическая подготовка	10	Целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.
5.	Специальная физическая подготовка	8	Выполнять специальные физические упражнения на для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча
6.	Инструкторская и судейская практика	1	Участвовать в организации соревнований, в судействе, наблюдать за игрой
7.	Соревнования	3	Участвовать в соревнованиях. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
8.	Контрольные испытания	2	Выполнять упражнения для сдачи нормативов.
	ИТОГО:	70	

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Литература для учителя:

- 1.1 Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.
- 1.2 Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
- 1.3 Волейбол/Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.,2000
- 1.4 Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М., 1978.
- 1.5 Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
- 1.6 Спортивные игры/Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М., 2000.

2. Учебно-практическое оборудование:

- 2.1. Стенка гимнастическая.
- 2.2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м, 4 м)
- 2.3. Баскетбольные щиты
- 2.4. Мячи набивные 2 кг, 3 кг, 5 кг (15 шт.).
- 2.5. Мяч 150 г (15 шт)
- 2.6. Мячи малые теннисные (15 шт.).
- 2.7. Мячи волейбольные (15 шт.).
- 2.8. Мячи баскетбольные (15 шт.).
- 2.9. Мячи футбольные (15 шт.).
- 2.10. Скакалка (25 шт.).
- 2.11. Мат гимнастический (10 шт)
- 2.12. Коврики гимнастические (25 шт)
- 2.13. Обруч пластиковый (25 шт.)
- 2.14. Рулетка измерительная
- 2.15. Сетка волейбольная
- 2.16. Канат для перетягивания
- 2.17. Аптечка.

Календарно-тематический план по волейболу на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Плановая дата проведения	Фактическая дата проведения	Учебно-методическое обеспечение*
1.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1			[1.1] [1.3] [1.4] [2.1][2.2][2.3] [2.4][2.5] [2.6] [2.8] [2.9][2.11][2.12][2.14][2.15] [2.16] [2.17
2.	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1			
3.	Перемещения в стойке шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча над собой.	1			
4.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой.	1			
5.	Передача мяча двумя руками сверху снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1			
6.	Прием мяча двумя руками сверху снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1			
7.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	1			
8.	Передачи мяча сверху у стены. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1			
9.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	1			
10.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	1			
11.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке	1			
12.	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1			
13.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1			
14.	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1			
15.	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры	1			

16.	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Метание мяча.	1			
17.	ОФП. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1			
18.	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры	1			
19.	Специальная физическая подготовка (СФП). Бег с остановками и изменениями направлений.	1			
20.	ОФП. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1			
21.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении	1			
22.	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1			
23.	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1			
24.	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1			
25.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1			
26.	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1			
27.	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1			
28.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1			
29.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3.	1			
30.	. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	1			
31.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1			
32.	Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1			
33.	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Учебная игра в волейбол.	1			
34.	ОФП. Основные приемы техники игры в нападении и защите.	1			

35.	Тактика нападения. Учебная игра в волейбол.	1		
36.	ОФП Гимнастические упражнения	1		
37.	ФСП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	1		
38.	ОФП. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1		
39.	ОФП. Гимнастические упражнения	1		
40.	ОФП. Прыжковое многоборье.	1		
41.	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	1		
42.	Учебные соревнования.	1		
43.	Учебные соревнования	1		
44.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1		
45.	Товарищеская встреча с командой СОШ №5	1		
46.	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1		
47.	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1		
48.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1		
49.	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол.	1		
50.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Игра в волейбол.	1		
51.	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Игра в волейбол.	1		
52.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	1		
53.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	1		
54.	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	1		
55.	Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
56.	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.	1		
57.	Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. ОФП.	1		

58.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1			
59.	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.	1			
60.	Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.	1			
61.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.	1			
62.	Передачи в тройках в движении, в четверках. Учебно-тренировочная игра.	1			
63.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	1			
64.	Смешанное многоборье.	1			
65.	Контрольные испытания. Учебно-тренировочная игра.	1			
66.	Контрольные испытания. Учебно-тренировочная игра.	1			
67.	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1			
68.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	1			
69.	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. СФП.	1			
70.	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. ОФП.	1			