

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №3 с.Чермен

РАССМОТРЕНО
МО учителей

Протокол №1

от "___" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

_____ Т.А.Дударова.

Протокол №1

от "___" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №3»

_____ Л.И.Баркинхоева.

Приказ №1

от "___" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности
по физической культуре

«Волейбол»

Для 10 класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Дорсигов Ахмед Хаматханович
учитель физической культуры

Чермен 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее –Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.07 г. № 329-ФЗ;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 № 09-324 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке норм, требований и условий их выполнения для включения их в Единую всероссийскую спортивную классификацию 8 июня 2009 г. № 376;
- Приказ Министерства спорта РФ от 13 ноября 2017 г. №990 «Об утверждении Единой Всероссийской спортивной квалификации (Приложение №75 нормы, требования и условий их выполнения по виду спорта «волейбол»);
- Устав МБОУ «СОШ №3 с.Чермен»

Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения МБОУ «СОШ №3 с.Чермен»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности - комплексная.

Программа составлена для реализации на **стартовом** уровне и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях(игровая подготовка).

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

Цель программы: повышение уровня физического развития обучающихся в спортивной игре волейбол.

Задачи программы:

Учебные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- обучение основам техники игры в волейбол;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
 - воспитание стремления к здоровому образу жизни;
 - воспитание патриотизма и любви к родному краю;
 - привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.

2. Учебный план

№	Виды подготовки	Год обучения
		Стартовый
1	Теоретическая подготовка	9
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1
1.2.	История развития волейбола в России	1
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
1.4.	Гигиена. Питание. Закаливание	1
1.5.	Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок	1
1.6.	Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.	1
1.7.	Правила игры в волейбол	1
1.8.	Терминология по волейболу	1
1.9	Основные средства восстановления	1
2	Общефизическая подготовка	
3	Специальная физическая подготовка	34
4	Техническая подготовка	40
5	Тактическая подготовка	12
6	Соревновательная подготовка	9
7	Контрольные и контрольно-переводные испытания	2
8	Самостоятельная работа обучающихся	2
9	Врачебно-медицинский контроль	4
Всего часов за 42 недели		168

3. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Месяц число	Колич ество часов	Место проведения время проведения занятий	Форма занятия	Тема занятий	Контроль тренера
	1	Спортивная площадка		Комплектование группы	
	1	Спортивная площадка	фронтальная	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях, спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.	Устный опрос
	1	Спортивная площадка	фронтальная	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. История и пуиравлия современного волейбола	Теория устный опрос
	1	Стадион беговая дорожка	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты, Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Контрольные испытания тестирование
	1	Спортивная площадка	фронтальная	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Вводное занятие. Правила техники	Теория устный опрос

				безопасности на занятиях. спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости тренировка управления мячом.	
	1	Спортивный зал	фронтальная	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Передачи мяча. Прием мяча снизу.	Следить за правильностью рук
	1	Спортивный зал	фронтальная	Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение мяча в начальные игровые ситуации.	Следить за правильностью рук
	1	Спортивный зал	фронтальная	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача,	Правильное расположение кистей и пальцев
	1	Спортивный зал	фронтальная	Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	
	1	Спортивный зал	фронтальная	Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая и боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	
	1	Спортивный зал	фронтальная	Введение в начальные игровые ситуации, Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	
	1	Спортивный зал	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Игры (перестрелка), (пионербол),	Контрольные испытания
	1	Спортивный зал	фронтальная	Контрольное испытание по общей физической подготовке,	Контрольные испытания
	1	Спортивный зал	фронтальная	Общая и специальная физическая	тестирование

				подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подача.	
	1	Спортивный зал	фронтальная	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении, учебная игра в волейбол.	
	1	Спортивный зал	фронтальная	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
	1	Спортивный зал	групповое	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	Спортивный зал	Фронтальная	Совершенствование передач мяча с верху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Правила соревнования по волейболу.	Правильное расположение кистей и пальцев на мяче, положение туловища, рук.
	1	Спортивный зал	фронтальная	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками И снизу двумя руками в различных сочетаниях. учебная игра в волейбол.	Создание правильное представления о технике
	1	Спортивный зал	фронтальная	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. учебная игра в волейбол.	
	1	Спортивный зал	Фронтальная	Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
	1	Спортивный зал	Фронтальная	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	

	1	Спортивный зал	Фронтальная	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
	1	Спортивный зал	фронтальная	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
	1	Спортивный зал	фронтальная	Контрольное испытание по специальной подготовке. Игры «перестрелка», «пионербол».	Контрольные испытания
	1	Спортивный зал	Групповое	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в три касания.	
	1	Спортивный зал	Фронтальная	Передачи для начинающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
	4	Спортивный зал	фронтальная	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
	4	Спортивный зал	Фронтальная	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. История развития волейбола	устный опрос
	1	Спортивный зал		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Верхняя прямая подача	
	1	Спортивный зал		Обучению, нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи,	Следить за правильностью рук.

	1	Спортивный зал	фронтальная	Обучению нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи.	
	1	Спортивный зал		Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
	1	Спортивный зал		Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
	1	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	

4. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы:

1. Спортивный зал и спортивная площадка с перечнем необходимого оборудования: Сетка волейбольная с тросом, волейбольная стойка, мячи волейбольные, гантели от 1 кг. до 5 кг, мячи баскетбольные, набивные мячи от 1 кг, секундомер, скамейка гимнастическая, скакалки 2, 8 м. и 2, 5 м., маты гимнастические, обруч, аптечка.
2. Специальное снаряжение (наколенники, налокотники).
3. Техническое оборудование (компьютер, принтер, мультимедийный проектор, экран).

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия по волейболу делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия по волейболу.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике игры в волейбол.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника игры в волейбол. В ходе технической подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные

программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.

5. Форма аттестации.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

6. Список литературы

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика), - Краснодар, 2001.
2. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Дивизион, 2011.
3. Волейбол /Под ред. А.В. Беляева, М.В-Савина. - М., 2000.
4. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках/под ред. Галаева Ю.С. М.: Русский язык – Москва, 2009.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе, - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1984.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.
9. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2012.
10. Марков К. К. Тренер- педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
11. Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу- Иркутск, 1999.
12. Спортивные игры/Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. –М. 2000.
13. Шулятьев В.М. Методика обучения нападающему удару в волейболе: Учеб. – метод. ре-комендации. – Архангельск 1990.
14. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. рекомендации. – Омск, 1990.
15. Шулятьев В.М. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. указания. – Омск, 1991.

Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1. www.school-collection.edu.ruЕдиная коллекция цифровых образовательных ресурсов.
2. www.minsport.gov.ruМинистерство спорта РФ.

