

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 с. ГОЙТЫ
им. БРАТЪЕВ МУСТАЕВА А.В. И МУСТАЕВА В.В.»
«ГЮЙТІАРА МУСТАЕВ А.В. А. ВЕЖАРИЙН ЦАРАХ №5 ЙОЛУ ЮКЪЯРА ЮКЪАРДЕШАРАН ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Руководитель МС <i>Махмудова М.В.</i> /Махмудова М.В./ Протокол №1 от 29.08.2022г.	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по ВР <i>Дадурова С.Ш.</i> /Дадурова С.Ш./	ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол №1 от «29» августа 2022г.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора Приказ № <i>10</i> «29» августа 2022г.  Р.С. П.Вацуева.
---	---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по волейболу
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Хасаев А.О.

Пояснительная записка

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

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 молодежи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремленности;
- 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. 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 приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

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

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приемов 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 программы:

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой *цели* обеспечиваются следующие *задачи*:

1. *Оздоровительные:*

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. *Образовательные:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. *Воспитательные:*

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Календарно - тематический план

№	Дата проведения		Тема занятий	Часы	Примечание
	По плану	Факт.			
1.	2.09		Т/Б на спортивных играх. Становление волейбола как вида спорта		
2.	4.09		Последовательность и этапы обучения волейболистов.	1	
3.	6.09		Общие основы волейбола	1	
4.	9.09		Правила игры и методика судейства соревнований.	1	
5.	11.09		Эволюция правил игры по волейболу	1	
6.	13.09		Упрощенные правила игры	1	
7.	16.09		Действующие правила игры.	1	
8.	18.09		Методика судейства соревнований.	1	
9.	20.09		Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.	1	
10.	23.09		Ознакомление с техникой игры.	1	
11.	25.09		Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.	1	
12.	27.09		Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.	1	
13.	30.09		Нормативные требования и испытания по технической подготовке.	1	
14.	2.10		Техника игры, ее характеристика.	1	
15.	4.10		Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.	1	
16.	7.10		Техника нападения, техника защиты.	1	
17.	9.10		Взаимосвязь развития техники нападения и защиты	1	
18.	11.10		Устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая стойки.	1	
19.	14.10		Техника стоек, перемещений волейболиста в защите.	1	
20.	16.10		Ходьба обычным шагом, скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).	1	
21.	18.10		Выпады: вперед, в сторону.	1	

22.	21.10	Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.	1	
23.	23.10	Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;	1	
24.	25.10	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	1	
25.	6.11	Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче.	1	
26.	8.11	Специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.	1	
27.	11.11	Специальные упражнения для обучения укороченной подаче.	1	
28.	13.11	Подача на точность.	1	
29.	15.11	Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1	
30.	18.11	Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).	1	
31.	20.11	Двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой.	1	
32.	22.11	Подводящие упражнения для обучения.	1	
33.	25.11	Специальные упражнения в парах на месте.	1	
34.	27.11	Специальные упражнения в парах с перемещением.	1	
35.	29.11	Специальные упражнения в тройках.	1	
36.	2.12	Специальные упражнения у сетки.	1	
37.	4.12	Подводящие упражнения с набивными мячами.	1	
38.	6.12	Имитационные упражнения с волейбольными мячами.	1	
39.	9.12	Специальные упражнения индивидуально у стены.	1	
40.	11.12	Специальные упражнения в группах через сетку.	1	
41.	13.12	Упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.	1	
42.	16.12	Подводящие упражнения с набивным мячом.	1	
43.	18.12	Упражнения для обучения напрыгиванию.	1	
44.	20.12	Специальные упражнения в парах через сетку.	1	
45.	23.12	Приём мяча после подачи.	1	
46.	25.12	Приём мяча после подачи.	1	

47.	10.01	Разучивание правил игры, расстановка игроков.	1	
48.	13.01	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	
49.	15.01	Комбинации из разученных перемещений.	1	
50.	17.01	Стойки и передвижения игрока	1	
51.	20.01	Комбинации из разученных перемещений.		
52.	22.01	Передачи сверху на месте и в движении.	1	
53.	24.01	Передачи сверху на месте и в движении.	1	
54.	27.01	Приём мяча сверху.	1	
55.	29.01	Приём мяча сверху.	1	
56.	31.01	Приём и передачи мяча в парах и во встречных колоннах.	1	
57.	3.02	Приём и передачи мяча в парах и во встречных колоннах.	1	
58.	5.02	Приём и передача мяча.	1	
59.	7.02	Нижняя прямая подача мяча.	1	
60.	10.02	Приём и передача мяча.	1	
61.	12.02	Нижняя подача, приём подачи	1	
62.	14.02	Прием мяча сверху двумя руками	1	
63.	17.02	Игра по упрощенным правилам.	1	
64.	19.02	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	
65.	21.02	Передачи мяча в парах, в тройках	1	
66.	24.02	Комбинации из освоенных перемещений.	1	
67.	26.02	Учебная игра волейбол	1	
68.	28.02	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	
69.	2.03	Передача мяча снизу двумя руками.	1	
70.	4.03	Учебная игра волейбол	1	
71.	6.03	Учебная игра волейбол	1	
72.	9.03	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1	
73.	11.03	Групповые взаимодействия.	1	
74.	13.03	Характеристика командных действий в нападении.	1	
75.	16.03	Условные названия тактических действий в нападении.	1	

76.	18.03	Функции игроков.	1	
77.	20.03	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	1	
78.	1.04	Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом	1	
79.	3.04	Нападение через 4 зону.	1	
80.	6.04	П	1	
81.	8.04	Игра по заданию.	1	
82.	10.04	Учебная игра волейбол	1	
83.	13.04	Совершенствование приёмов и передач мяча.	1	
84.	15.04	Совершенствование подач.	1	
85.	17.04	Совершенствование техники владения мячом.	1	
86.	20.04	Нападающий удар, приём мяча после нападающего удара.	1	
87.	22.04	Нападающий удар.	1	
88.	24.04	С	1	
89.	27.04	Учебная игра волейбол	1	
90.	29.04	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	
91.	1.05	Передача мяча сверху двумя руками.	1	
92.	4.05	Совершенствование подач.	1	
93.	6.05	Передача мяча снизу двумя руками.	1	
94.	8.05	Верхняя передача мяча в тройках.	1	
95.	11.05	Позиционное нападение со сменой места.	1	
96.	13.05	Позиционное нападение со сменой места.	1	
97.	15.05	Учебная игра волейбол	1	
98.	18.05	Совершенствование техники владения мячом	1	
99.	20.05	Закрепление техники владения мячом.	1	
100.	22.05	Техника нападения	1	
101.	25.05	Учебная игра 6х6	1	
102.	27.05	Учебная игра 6х6	1	
	Итого		102	

Задачи изучения дисциплины:

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.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

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

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки
в волейболе в группе**

№ норматива ш/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	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	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

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

Заключение

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол привитие любви к спортивным играм.

Литература

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – М.: Просвещение, 2011.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2011
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет.