

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 39 с углубленным изучением
отдельных предметов» города Чебоксары Чувашской Республики**

Приложение к ООП НОО и ООО

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст детей, на которых рассчитана
программа: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:
Учитель физической культуры
Митрасов Владимир Никитич

Чебоксары, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка

II. Содержание программы

Учебно – тематический план

Содержание обучения

III. Планируемые результаты

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

Описание учебно – методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Основная и дополнительная литература для учителя

Дополнительная литература для обучающихся

Технические средства обучения

Учебно-практическое оборудование

Аптечка

Приложение «Контрольные нормативы по физической и технической подготовке»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего образования, обеспечена УМК для 8– 11 кл., авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Актуальность программы:

Обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально -экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол - спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол - это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем.

Цель программы:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

обучение упражнениям для совершенствования техники плавания и поддержанию физической формы

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость по средством физических упражнений);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям по волейболу;

Воспитательные:

- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Ожидаемые результаты обучения

Основными показателями успешной реализации программы является:

- сформированность ряда физических способностей и улучшение здоровья;
- развитые двигательные качества, такие как силы, быстрота, выносливость и так далее;
- успешное овладение техникой игры через развитый двигательный потенциал;
- овладение техникой и тактикой игры.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	7	1	6	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	7	1	6	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	7	1	6	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	5	1	4	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	8	1	7	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:				

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно - спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).

6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.

36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - Подача на точность в зоне - по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема - сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны № 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная

индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу.
Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты обучения

Основными показателями успешной реализации программы является:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

К концу обучения должны знать/иметь представление:

- знание об истории возникновения и развития волейбола;
- знание о правилах волейбола, правила проведения соревнований и правила судейства;
- знание о технике выполнения передач, приемов, подач мяча, нападающих ударов, блокирования;
- знание о тактике командной игры, выполнения передач, приемов мяча, нападающих ударов, подач, блокирования.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- **низкий уровень:** обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- **средний уровень:** обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- **высокий уровень:** обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

№ занятия	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов		
			Теория	Практика	Итого
1	Теория	ТБ на занятиях по волейболу. Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	1	2
2	ОФП	Общеразвивающие, беговые упражнения. Бег 30 м. Правила игры в волейбол.		2	2
3	Техника защиты	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху после передачи вперед. Правила игры.		2	2
4	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра.		2	2
5	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростносиловых качеств.		2	2
6	Техника защиты	Стойка игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра. Правила игры.		2	2
7	ОФП	Развитие быстроты ответных действий.		2	2
8	Техника нападения	Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар.		2	2
9	Техника нападения	Стойки и перемещения. Нижняя прямая и нижняя боковая подача мяча с 3-6 метров. Учебная игра.		2	2

		Правила игры.			
10	Техника	Прием сверху двумя руками.		2	2

	защиты	Передвижения в стойке игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Эстафеты.			
11	Техника защиты	Приемы мяча после отскока от стены. Учебная игра.		1	1
12	Техника нападения	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нападающий удар.		1	1
13	ОФП	ОРУ для мышц плечевого пояса. Прыжки.		1	1
14	Техника нападения	Нижняя прямая и нижняя боковая подача. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.		1	1
15	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.		1	1
16	Техника защиты	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Приемы мяча двумя руками снизу в парах. Учебная игра. Прием мяча сверху двумя руками.		1	1
17	Техника защиты	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху в парах через сетку. Учебная игра. Прием снизу двумя руками.		1	1
18	Техника нападения	Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и приемы мяча снизу в парах через сетку. Нападающий удар.		1	1
19	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.		1	1

20	Техника нападения	Нижняя прямая и нижняя боковая подача. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.		1	1
21	СФП	Упражнения для приема и передач, подач мяча.		1	1
22	Техника нападения	Верхняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты с элементами волейбола. Блокирование.		1	1
23	Техника защиты	Прием наброшенного мяча партнером. Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.		1	1
24	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты с элементами волейбола. Блокирование.		1	1

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основная литература для учителя
Стандарт начального общего образования по физической культуре
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2019.
Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2019.
Рабочая программа по физической культуре
Дополнительная литература для учителя
Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2020.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2019г.
Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2018 г.
Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2018
Волейбол, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт»- 2020 г.

Дополнительная литература для обучающихся
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
Технические средства обучения
Музыкальный центр
Аудиозаписи Видеозаписи
Учебно-практическое оборудование
Секундомер
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи набивные
Скакалка
Теннисные мячи
Гимнастические маты
Аптечка

**Контрольные нормативы по физической и технической
подготовке**

№п/п Контрольные нормативы		юноши девушки	
физическая подготовка			
1.	Бег 30 м, с	5,5	5,9
2.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	12,2
3.	Прыжок в длину с места, см	185	165
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	34
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:			
		5,8	4,0
5.	- сидя	11,0	8,0
	- стоя		
техническая подготовка			
6.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
7.	Верхняя (нижняя) прямая подача на точность 3		3