

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
<p>на заседании МО Руководитель МО</p> <p> /Хубиева Ф.А./</p> <p>Протокол № 1 от 30.08.2023 года</p>	<p>Заместитель директора по ВР МБОУ «Гимназия № 4 г. Усть-Джегуты»</p> <p> /Пазова М.И./</p> <p>30.08.2023 года</p>	<p>Директор МБОУ «Гимназия № 4 г. Усть-Джегуты»</p> <p> Баймурзина С.А.</p> <p>Приказ № 607 от 31.08.2023</p> 



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Название: «ВОЛЕЙБОЛ»

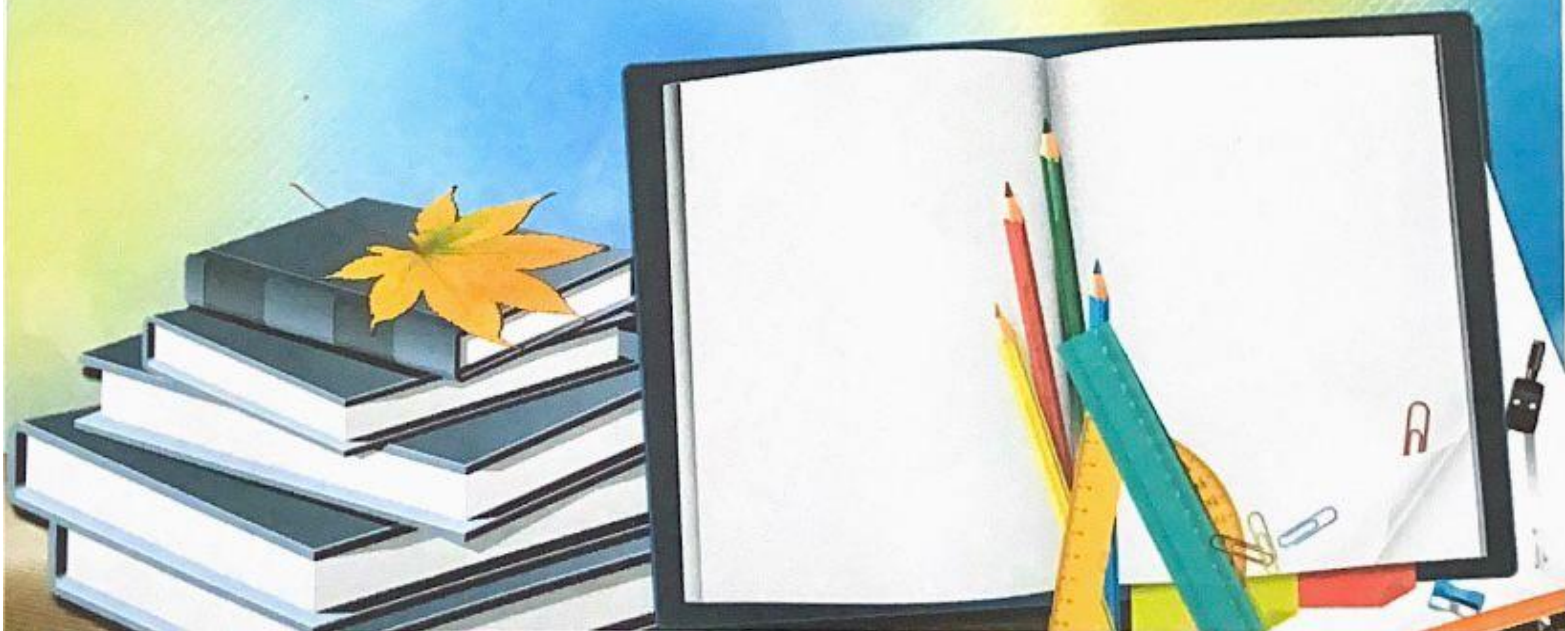
Класс: 5 – 11 классы

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному предмету: 6 часов в неделю

Программу внеурочной деятельности составил:

Учитель физической культуры Биджева Ксения Аскербиевна



Пояснительная записка

Программа «Волейбол» относится к спортивно-оздоровительной направленности.

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключаются в реализации физического воспитания детей и подростков на основе знаний о физической культуре и игре «Волейбол», также самостоятельно приобретаемых в процессе выполнения данной программы.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2016г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2015г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Весь материал доступен для обучающихся и соответствует их уровню развития, т.к. включены элементы занимательности и игры, которые необходимы для познавательной деятельности.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции волейбол для обучающихся 5 – 11 классов.

Срок и объем освоения программы:

«Базовый уровень» - год обучения, 216 педагогических часов;

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные, разновозрастные, количество групп по годам обучения.

Цель, задачи, ожидаемые результаты

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, не имеющие 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.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах начальной подготовки: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, знание правил волейбола.

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 методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; 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;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;
- умение публичного выступления;

Базовый уровень (1 год обучения). Учебный план
спортивной секции «Волейбол»

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	18
2	Вводное занятие. ФК и спорт в России	2
3	Сведения о строении и функциях организма человека	2
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	2
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2
6	Правила спортивных игр и судейство	6
7	Техника безопасности .	4
8	Практическая подготовка	
9	Общая и специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	52
10	Техническая подготовка: совершенствование навыков отдельных элементов волейбола и самой игры	58
11	Тактическая подготовка: тактика защиты, нападения, подачи.	70
12	Освоение навыка публичного выступления	12
13	Контрольные испытания	6
14	Контрольные игры и соревнования	По календарному плану
	Всего часов:	216

Содержание изучаемого курса

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом. Влияние на мышцы, сердечно-сосудистую систему.

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 волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

– 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 юных волейболистов.

– 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).

Календарно-тематический план «Продвинутый уровень»

№ п/п	Дата	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1		теоретическое	2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, история возникновения и развития волейбола в России	спортивный зал	опрос
2		теоретическое	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	кабинет	опрос
3		практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола (пионербол)	стадион	техника игры
4		практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
5		практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
6		практическое	2	ОФП и СФП, беговые и прыжковые упражнения	стадион	контроль физ. подготовленности
7		практическое	2	ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 50 м * 5 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
8		практическое	2	ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 50 м * 5 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
9		практическое	2	ОФП и СБУ, ускорения 100 м * 3 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
10		практическое	2	ОФП и СБУ, ускорения 100 м * 3 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
11		практическое	2	ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования	стадион	контроль физ. Подготовленности
12		практическое	2	ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования	стадион	контроль физ. Подготовленности
13		практическое	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. Подготовленности

14		практическое	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. практическое Подготовленности
15		практическое	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
16		практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола, в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
17		практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
18		практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
19		практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
20		практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
21		практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
22		практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
23		теоретическое	2	Закрепление навыков публичного выступления	Актовый зал	контроль технической подготовленности
24		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
25		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
26		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
27		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
28		практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
29		практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
30		практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности

31		практическое	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
32		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
33		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
34		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
35		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
36		теоретическое	2	Закрепление навыков публичного выступления.	Актовый зал	Опрос
37		практическое	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
38		практическое	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
39		практическое	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
40		практическое	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
41		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
42		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
43		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
44		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
45		практическое	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
46		практическое	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
47		практическое	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
48		практическое	2	ОРУ. Перемен, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности

49		практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
50		теоретическое	2	гигиена, врачебный контроль, самоконтроль,	кабинет	контроль технической подготовленности
51		теоретическое	2	Правила спортивных игр и судейство, предупреждение травматизма	кабинет	контроль технической подготовленности
52		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
53		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
54		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
55		практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
56		практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
57		практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
58		практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
59		практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
60		практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
61		практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
62		практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
63		практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
64		практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
65		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности

66		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
67		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
68		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
69		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
70		практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
71		теоретическое	2	Основы Техники безопасности в спортзале на занятиях по волейболу	кабинет	опрос
72		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
73		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
74		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
75		практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
76		практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
77		практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
78		практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
79		практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
80		практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
81		практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
82		практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности

83		практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
84		практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
85		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
86		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
87		практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
88		практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
89		практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
90		практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
91		практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
92		практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
93		практическое	2	ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
94		практическое	2	ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
95		практическое	2	ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
96		практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
97		практическое	2	ОФП и СФП. Тактика защиты с одним блокирующим. Игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
98		практическое	2	ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим , игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
99		практическое	2	ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим ,игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности

100		практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
101		практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 4*400м	стадион	контроль физической и технической подготовленности
102		практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 5*200м	стадион	контроль физической и технической подготовленности
103		практическое	2	ОФП и СФП, товарищеская игра между группами	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности
104		практическое	2	ОФП и СФП, товарищеская игра между группами	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности
105		практическое	2	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности	Спортивный зал, стадион	контрольные нормативы
106		практическое	2	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности	Спортивный зал, стадион	контрольные нормативы
107		практическое	2	ОФП и СФП, подведение итогов, двусторонняя игра	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности
108		практическое	2	ОФП и СФП, подведение итогов , двусторонняя игра	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности