

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКОЙ ГОРОДСКОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19» г. Брянска
(МБОУ «СОШ № 19» г. Брянска)**

Ул. Ново-Советская, 48, г. Брянск, 241016, тел: 52-48-41, e-mail:sch19@bk.ru
ОКПО 22350077; ОГРН 1023201064512; ИНН 3232014930; КПП 325701001

РАССМОТРЕНО

МО учителей историко-эстетического
цикла

Протокол №1 от «27» августа 2021 г.

Руководитель МО

 Е.Н. Костыгина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

МБОУ «СОШ №19» г. Брянска

 Т.В. Никишонкова

«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МБОУ «СОШ №19» г. Брянска

Н.В. Попченко

«01» сентября 2021 г. №368-О



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для обучающихся 6-11 классов.**

Составитель: Евсигнеева А. В.,
Учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
МБОУ «СОШ №19» г. Брянска.

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа секции «волейбол» адресована: детям- подросткам, обучающимся в 6-11 х классах. Количество обучаемых 10-15 человек. В состав кружка включают учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ №19» г. Брянска на 2021-2022 учебный год внеурочной деятельности (секция) «волейбол» отводится 102 ч.

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале «МБОУ «СОШ №19» : 2 раза в неделю.

Вторник, среда: 15:00-16:30ч.

Федеральный закон « О физической культуре и спорта в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.. от 21.04.2019г.)

Секционная программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол».В.И. Ляха, А.А. Зданевича 2019г.

Цель занятий:

- формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры.
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту

движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в объединения волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.
(для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Туристическое снаряжение
для походов - на 15 – 20 человек.
12. Рулетка - 2 штуки.
13. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Содержание программы

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

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 .

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	35	45
5.	разбега (см)		
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	5,0	6,0
	двумя руками:	7,5	9,5
	сидя (м)		
	в прыжке с места (м)		

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников

- Бежицкого района по волейболу,
- выполнение начальных спортивных разрядов,
 - развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
 - овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
 - выполнение начальных спортивных разрядов,
 - приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
 - решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе,
 - содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	1,5	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.		
2	1,5	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола.		
3	1,5	1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные		

		игры с элементами волейбола.		
4	1,5	1. ОФП. 2.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты.		
5	1,5	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
6	1,5	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		
7	1,5	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.		
8	1,5	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
9	1,5	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
10	1,5	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3..Подвижные игры с элементами волейбола.		
11	1,5	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.		
12	1,5	1.Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча		
13	1,5	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		
14	1,5	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча		

		сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
15	1,5	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3Подвижные игры и эстафеты.		
16	1,5	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП.		
17	1,5	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
18	1,5	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
19	1,5	1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
20	1,5	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
21	1,5	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
22	1,5	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
23	1,5	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		
24	1,5	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.		
25	1,5	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи.		

		3.Введение в начальные игровые ситуации.		
26	1,5	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП.		
27	1,5	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.		
28	1,5	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
29	1,5	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
30	1,5	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.		
31	1,5	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
32	1,5	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
33	1,5	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
34	1,5	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3.Учебная игра		
35	1,5	1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра.		
36	1,5	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
37	1,5	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		
38	1,5	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
39	1,5	1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения.		

		3.Учебная игра		
40	1,5	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.		
41	1,5	1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра		
42	1,5	1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра.		
43	1,5	1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра.		
44	1,5	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.		
45	1,5	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.		
46	1,5	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		
47	1,5	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра		
48	1,5	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра		
49	1,5	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
50	1,5	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
51	1,5	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести		
52	1,5	1.Совершенствование техники нападающего удара		

		и постановки блока.2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		
53	1,5	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра		
54	1,5	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
55	1,5	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
56	1,5	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно – тренировочная игра.		
57	1,5	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
58	1,5	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		
59	1,5	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		
60	1,5	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
61	1.5	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
62	1.5	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести		
63	1.5	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра		
64	1.5	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		

65	1.5	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
66	1.5	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		
67	1.5	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра		
68	1.5	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.		
ВСЕГО:			102часов	

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2018. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2018. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2019.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2019.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2019.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2019г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

