

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Русская православная классическая гимназия имени
преподобного Сергия Радонежского»**

РАССМОТРЕНА

На заседании школьного
методического объединения

Протокол от « » августа 2023г. №
1

Председатель МО _____
(подпись)

(Ф.И.О.)

ПРИНЯТА

Решением Педагогического
совета

МОУ «Русская православная
классическая гимназия имени
преподобного Сергия
Радонежского»

Протокол от « » августа 2023г.
№1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по МОУ «Русская
православная классическая
гимназия имени преподобного
Сергия Радонежского»

Приказ от _____ 20__ г.
№ _____

Директор
_____ И.А. Бондаренко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»**

Программа рассчитана для обучающихся 11 класса
на 2024-2025 учебный год
Срок реализации программы 1 год

Разработчик: Москвичёв Дмитрий Алексеевич,
Учитель физической культуры

Саратов
2024

1. Направленность программы: физкультурно – спортивная..

- год обучения по программе: первый;
- возраст обучающихся: 11 класса ;
- форма и режим занятий: групповая, 1 раз в неделю (четверг) по 1 часу (с 16:35 до 17:35);
- учебный план: 34 часа в год,. Программа рассчитана на 1 год обучения;
- формы проведения занятий: групповые.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Программа «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. Для учащихся предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы.

Нормативно-правовые документы, на которых разработана рабочая программа

Рабочая программа составлена на основании требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей ФГОС2021 НОО и ФГОС2021 ООО.

Цель занятий:

- Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- Обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- Формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на различных соревнованиях.

Задача занятий:

- Выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- Овладеть практическими и теоретическими приемами игры в волейбол;
- Участвовать в различных соревнованиях по волейболу;
- Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: смелость, решительность, настойчивость;
- Учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Планируемые результаты:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы;
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Решение проблему занятости в свободное время, что отвлекает молодежь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодежи.

Учебно-методический план

№	Разделы программы	Содержание
1	Теоретический материал	
2	Техника и тактика игры	Понятие о технике игры; Особенности отдельных технических приемов; Организация действий игроков в различных ситуациях,
3	Организация и проведения соревнований	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе;
4	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игры во дворе;
5	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка; Упражнения укрепляющие здоровье; Упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; Упражнения на укрепление систем организма; Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому
6	Верхняя подача избранным способом	Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения верхней боковой подачи
7	Передачи	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; верхняя подача двумя руками перед собой; верхняя передача двумя руками назад через голову; передача в падении на грудь; передача в падении на грудь; прием снизу
8	Нападающий удар	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой рукой; боковой нападающий удар правой и левой рукой; перевод мяча правой и левой рукой; нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3
9	Блокирование	Техника постановки одиночного и группового блока
10	Комбинированные упражнения	Подача-передача; подача-передача-нападающий удар-блокирование; передача-нападающий удар-передача (игра в защите); подача-передача-нападающий удар; подача-передача-нападающий удар-блокирование
11	Учебно-тренировочные игры	Игры 6×6, 4×4. Совершенствование технико-тактических действий волейболистов
12	Судейство игр	Подготовка юных судей; навыки судейства соревнований

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятий	Количество часов	Дата по плану	Дата фактически	Примечание
1	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола.	1	02.09		
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств	1	09.09		
3	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами	1	16.09		
4	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений стоек с техническими приемами. Верхняя прямая подача	1	23.09		
5	Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2. Прием мяча: снизу двумя руками, нижняя передача на точность Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча: верхняя прямая	1	30.09		
6	Подача мяча: верхняя. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	1	07.10		
7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх) Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Одиночное блокирование прямого нападающего удара	1	14.10		
8	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара; нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	1	21.10		
9	Контрольные испытания. Подвижные и учебные и контрольные игры	1	28.10		
10	Индивидуальные действия. Выбор	1	11.11		

	места при приеме нижней и верхней подач. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач. Выбор приема мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)				
11	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Практика судейства.	1	18.11		
12	ОРУ. Развитие специальных двигательных качеств. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила судейства по волейболу	1	25.11		
13	Подача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача зоны 4,3,2	1	02.12		
14	Подача мяча: верхняя прямая. Нападающий удар с зон 4,3,2 с высоких и средних передач Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны	1	09.12		
15	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх)	1	16.12		
16	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании	1	23.12		
17	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач	1	13.01		
18	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	1	20.01		

	Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании				
19	Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Подвижные, учебные игры. Практика судейства	1	27.01		
20	Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании. Подвижные игры. Практика судейства	1	03.02		
21	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейства игр по волейболу: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Подвижные и контрольные игры	1	10.02		
22	ОРУ развитие специальных двигательных качеств. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами Подача мяча: снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	1	17.02		
23	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. подача мяча: верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные, контрольные игры	1	03.03		
24	Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании. Подвижные, учебные игры	1	17.03		
25	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. подача мяча: верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоне 4,3,2	1	24.03		
26	Нападающие удары: нападающий удар с зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании	1	31.03		
27	Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними	1	07.04		

	при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные и учебные игры				
28	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Подача мяча: верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2	1	14.04		
29	Групповое действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные и учебные игры	1	21.04		
30	Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства	1	28.04		
31	Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства	1	05.05		
32	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные и учебные игры . практика судейства	1	12.05		
33	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные и учебные игры . практика судейства	1	19.05		
34	Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства	1	26.05		

Для проведения занятий в секции волейбола имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1
2. Стойки волейбольные – 2
3. Гимнастические скамейки – 3-4
4. Гимнастические маты – 5
5. Скакалки – 15
6. Мячи волейбольные – 5
7. Рулетка – 1

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Раздел 3, 10-11 классы. Часть 1 и 1.4.2 Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (10-11 классы) Волейбол (юноши и девушки). Часть 3. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: дпн В.И. Лях и кпн А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования РФ (2004).