

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брянский городской лицей №2 им. М. В. Ломоносова»

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

«РАССМОТРЕНО»
Методическим советом
Протокол от 28.08.2023 г. №1

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора по УВР
Е. В. Воронцова 29.08.2023 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Волейбол»
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы
Учитель физической культуры
А.В. Лучин

Выписка верна 29.08.2013 г.

Директор лицея  А. В. Напреенко



г. Брянск 2023

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 систем. 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.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол для детей 16-17 включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются понятия техники и тактики игры, их особенности, особенности техники отдельных приемов нападения и защиты, организация действия игроков в различных игровых ситуациях. Рассматривается методика организации проведения соревнований по волейболу. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 16-17 лет большое внимание уделяется решению тактических задач игры, техники нападения и техники защитных действий, а также подготовке судей из числа занимающихся для соревнований школьного и районного масштаба.

Цели и задачи.

Цель.

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол, знаниями методики судейства.
2. Содействовать укреплению здоровья детей
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи.

1. Сформировать знания техники и тактики игры волейбол.
2. Обучить приёмам защиты и нападения, сформировать навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, научить организовывать и проводить школьные соревнования по волейболу.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть техническими приемами, уметь решать тактические задачи, применять полученные знания в игре.

Организовывать, проводить и обслуживать соревнования по волейболу школьного уровня

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Содержание материала	часы
1	Основы знаний	24ч
2	ОФП	20ч
3	Обучение техническим приёмам	50ч
4	Обучение тактическим приемам	40ч
5	Учебные и контрольные игры, участия в соревнованиях	10ч

2 года обучения

№ п/п	Содержание материала	часы
1	Основы знаний	24ч
2	ОФП	20ч
3	Обучение техническим приёмам	30ч
4	Обучение тактическим приемам	40ч
5	Учебные и контрольные игры, участия в соревнованиях	30ч

Планирование учебно-тренировочного процесса

№	Содержание материала	Количество часов
I.	Основы знаний 4. Техника безопасности при занятиях волейболом 5. Понятия о технике и тактике игры; 6. Психологическая подготовка 4Личная гигиена	48 в процессе уроков
II.	Общая физическая подготовка 4. упражнения укрепляющие здоровье; 5. упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; 6. упражнения на укрепление систем организма. 7. подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; 8. быстроты переключений от одного двигательного действия к другому.	40ч.
III.	Обучение техническим приемам 1 передача мяча сверху и снизу 2 прием мяча сверху и снизу 3 подачи - верхняя прямая - нижняя прямая - боковая 4 нападающий удар 5 одиночный блок 6 групповой блок	70ч.
IV.	Обучение техническим приемам 1 индивидуальные действия игроков - при подачах - при передачах мяча - при нападающих ударах - при приеме мяча с подачи 2 тактические действия игроков в нападении 3 тактические действия игроков в защите 4 подстраховка нападающего и блокирующего игроков 5 взаимодействие линий нападения и защиты 6 учебная игра в усложненных условиях	100ч.
V.	 1 Учебные и контрольные игры 2 участие в соревнованиях	30ч.

	Итого:	288ч. На 2 года
--	---------------	-----------------

Разделы программы

Материал программы состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка (ОФП)», «Специальная подготовка», «Показатели физической подготовленности».

В раздел «Основы знаний» включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта. Для соединения физического, психического и духовного начал человека в программу введены элементы йоги. Эти упражнения выполняются как в вводной, так и в заключительной частях урока.

Раздел «Общая физическая подготовка» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, баскетбола, а также упражнения со скакалками и др.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

7. бег на 30 м;
8. челночный бег 3/10 м;
9. прыжок в длину с места;
10. наклон вперед из положения стоя;
11. 6-минутный бег;
12. подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девочки).

Специальная подготовка

7-8-й класс

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование.

I

Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

9-й класс

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.

Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью).

Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

11-е классы

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1. Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15-20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8-15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9-3-6-3-9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3-5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5-6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние - 4-5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 - замах; 2 - подбрасывание; 3 - удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения - научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние - 5-6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем - в прыжке и только потом - в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние - до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2

	5) с передачи из зоны 3	17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из	15	5	4	3	2	4	3	2	1
	зоны 4 на силу в пределы площадки	16	7	6	5	4	6	5	4	3
	с передачи из зоны 3(10 попыток)	17	8	6	5	4	6	5	4	3
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	°	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	°	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст	Оценка							
			мальчики				девочки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	8	5	2	8	7	4	2
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
		13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
		13	5	4	3	2	4	3	2	1
	5. Передача мяча двумя руками	13	5	4	3	2	4	3	2	1

	сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2
		17	8	6	4	1	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	7	6	4	2	5	3	2	1
		17	8	7	5	2	6	5	2	0

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

секции по волейболу

№ зан я тия	Дата проведения		Содержание занятий	Общее количество часов	Теория	Практика
	по плану	фактически				
1	2	3	4	5	6	7
1	4.09	4.09	Комплектование группы	2	1	1
2	11.09	11.09	Комплектование группы	2		2
3	18.09	18.09	Комплектование группы	2		2

4	25.09	25.09	Комплектование группы	2		2
5	2.10	2.10	Вводное занятие. ТБ при проведении занятий по волейб.	2	1	1
6	16.10	16.10	ОФП, обучение передач мяча.	2		2
7	23.10	23.10	ОФП, повторение передач мяча, игра.	2		2
8	30.10	30.10	Повторение передач мяча, упр. на развитие силы, игра.	2		2
9	6.11	6.11	Закрепление передач мяча в парах через сетку.	2		2
10	13.11		Обучение подачам мяча, ОФП.	2		2
11	27.11		ОФП, повторение подач мяча, игра.	2		2
12	4.12		Повторение подач мяча, учебная игра.	2		2
13	11.12		Повторение подач мяча, индивидуальные действия игроков при подачах.	2		2
14	18.12		Повторение индивидуальных действий при подачах мяча, игра.	2		2
15	25.12		Повторение подач мяча, ОФП.	2		2
16			ОФП, прием мяча с подачи.	2		2
17			Прием мяча с подачи, игра.	2		2
18			Контрольная игра-соревнование.	2		2
19			ОФП, повторить подачи мяча.	2		2
20			ОФП, повторение передач мяча в волейболе.	2		2
21			Повторение приема и передач мяча, игра.	2		2
22			ОФП, повторение передач и приема мяча.	2		2

23			Обучение нападающему удару, повторение приема мяча.	2		2
24			Повторение нападающего удара, учебная игра.	2		2
25			Повторение нападающего удара, игра.	2		2
26			Повторение нападающего удара, игра.	2		2
27			Повторение нападающего удара, одиночный блок.	2		2
28			ОФП, повторение одиночного блока.	2		2
29			Обучение одиночному блоку, тактические действия при нападающих ударах.	2		2
30			Повторение одиночного блока, нападающего удара.	2		2
31			Обучение групповому блокированию, игра.	2		1
32			ОФП, повторение блокирования мяча, индивид. действия игроков.	2		2
33			Повторение блокирования мяча.	2		2
34			ОФП, повторение подач мяча.	2		2
			Итого:	68	2	66

Тематическое планирование второй год обучения волейболу

№ занятия	Дата проведения		Содержание занятий	Общее количество часов	Теория	Практика
	по плану	фактически				

1			Индивидуальные действия игроков при передачах мяча.	2		2
2			Игра-соревнование.	2		2
3			Обучение одиночному блокированию.	2	1	1
4			Повторение блокирования мяча, игра.	2		2
5			ОФП, повторение блокирования мяча, подстраховка.	2		2
6			Повторение одиночного блокирования, игра.	2		2
7			ОФП, блокирование, подстраховка нападающего.	2		2
8			Подстраховка нападающего и блокирующего игроков.	2		2
9			Обучение групповому блоку, игра.	2	1	1
10			Повторение подач мяча, обучение блокированию.	2		2
11			Повторение подач, блокирования мяча.	2		2
12			Повторение блокирования мяча, подстраховка нападающего игрока.	2		2
13			Повторение блокирования, подстраховка.	2		2
14			ОФП, подстраховка нападающего и блокирующего игроков.	2		2
15			Повторение подач мяча, тактика в нападении.	2		2
16			Повторение подач мяча, тактика в нападении.	2		2
17			Повторение подач, тактика в нападении.	2		2
18			Повторение подач, ОФП, игра.	2		2
19			Повторение подач, игра.	2		2

20			Повторение приема мяча с подачи.	2		2
21			Повторение тактики в защите.	2		2
22			Повторение приема мяча с подачи, игра.	2		2
23			Повторить тактические действия игроков в защите.	2		2
24			Повторение передач мяча, игра в усложненных условиях.	2		2
25			ОФП, игра в усложненных условиях.	2		2
26			Контрольная игра.	2		2
27			Повторение тактических действий игроков в нападении.	2		2
28			Тестирование.	2		2
29			Тестирование.	2		2
30			Игра-соревнование.	2		2
31			ОФП, игра.	2		2
32			Повторение нападающего удара, игра.	2		2
33			Повторение нападающего удара, игра.	2		2
34			Повторение индивидуальных действий игроков в нападении.	2		2
			Итого:	68ч.	2	66

Список используемой литературы.

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М - «Физкультура и спорт» 1982 г.

3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М- «Просвещение» 1989 г.
4. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
- Москва «Просвещение», 1984 г.
5. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
7. В.И. Лях. Координационные способности школьников. - Минск, «Полымя», 1989 г.
8. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
9. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
10. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.