

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Комитет образования администрации**  
**Марковского муниципального района Саратовской области**  
**МОУ-СОШ с. Подлесное Марковского района Саратовской области**  
**им. Ю.В. Фисенко**

«Рассмотрено» Руководитель ШМО учителей общетехнических дисциплин  /Драчкова Т.В. / Протокол № 1 от «28» августа 2023г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР МОУ – СОШ с.Подлесное  /Рыбина Е.Ю./ «28» августа 2023г.	«Утверждено» Директор МОУ – СОШ с. Подлесное  /Мельниченко Ю.П./ Приказ № 478 от «29» августа 2023г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Волейбол»**  
**для обучающихся 8А, 8Б, 9А, 9Б, 9В классов.**

Составители: Васин Александр Андреевич –  
учитель физической культуры;  
Рыбалкин Георгий Викторович –  
учитель физической культуры.

с. Подлесное 2023 год.

# 1. Планируемые результаты обучения

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы. По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## **2. Содержание программы**

### **1. Теоретические сведения (в ходе бесед на каждом занятии)**

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

### **2. Общефизическая подготовка**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

### **3. Специальная физическая подготовка**

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений для развития специальной силы;
- упражнения для развития гибкости

### **4. Техническая подготовка**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

## 5. **Тактическая подготовка**

### **Обучение индивидуальных действий:**

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

### **Обучение групповым взаимодействиям:**

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

### **Обучение индивидуальным действиям:**

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока
- Обучение технике передаче в прыжке
- Отвлекающие действия при вторых передачах
- Упражнения на расслабления и растяжения
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока
- Обучения тактике подач, подач в прыжке
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.
- 6. **Игровая подготовка**
  - Основы взаимодействия игроков во время игры.
  - Понятие развития игровой комбинации.
  - Понятие: оборонительная, наступательная игра.
  - Правила безопасного ведения двусторонней игры.
  - Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.
  - Техника игры в нападении .
  - Техника игры в защите.

### 3. Календарно-тематический план 8А, 8Б

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения			
		8А		8Б	
		план	факт	план	факт
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу.				
2	Стойки и перемещения игрока.				
3	Нижняя передача мяча на месте, после перемещений в падениях.				
4	Нижняя передача мяча на месте, после перемещений в падениях.				
5	Нижняя прямая подача мяча.				
6	Нижняя прямая подача мяча.				
7	Прямой нападающий удар.				
8	Прямой нападающий удар.				
9	Двухсторонняя игра в волейбол				
10	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.				
11	Страховка при блокировании				
12	Страховка при блокировании.				
13	Подача – прием – передача.				
14	Подача – прием – передача.				
15	Передача мяча в падении на спину.				
16	Двухсторонняя игра в волейбол.				
17	Основные приемы самоконтроля.				
18	Нижняя боковая подача мяча.				
19	Нижняя боковая подача мяча.				
20	Боковой нападающий удар.				
21	Боковой нападающий удар.				
22	Одиночное блокирование.				
23	Одиночное блокирование.				
24	Подача – передача – нападающий удар.				
25	Подача – передача – нападающий удар.				
26	Двухсторонняя игра в волейбол.				
27	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах.				
28	Верхняя передача мяча двумя руками				
29	Верхняя передача мяча двумя руками				
30	Верхняя прямая подача мяча.				
31	Верхняя прямая подача мяча.				
32	Нападающие удары из зон 2,3,4.				
33	Нападающие удары из зон 2,3,4.				
34	Двухсторонняя игра в волейбол.				

#### 4. Календарно-тематический план 9А, 9Б, 9В классы

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения					
		9А		9Б		9В	
		план	факт	план	факт	план	факт
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу.						
2.	Стойки и перемещения игрока.						
3.	Нижняя передача мяча на месте, после перемещений в падениях.						
4.	Нижняя передача мяча на месте, после перемещений в падениях.						
5.	Нижняя прямая подача мяча.						
6.	Нижняя прямая подача мяча.						
7.	Прямой нападающий удар.						
8.	Прямой нападающий удар.						
9.	Двухсторонняя игра в волейбол						
10.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.						
11.	Страховка при блокировании						
12.	Страховка при блокировании.						
13.	Подача – прием – передача.						
14.	Подача – прием – передача.						
15.	Передача мяча в падении на спину.						
16.	Двухсторонняя игра в волейбол.						
17.	Основные приемы самоконтроля.						
18.	Нижняя боковая подача мяча.						
19.	Нижняя боковая подача мяча.						
20.	Боковой нападающий удар.						
21.	Боковой нападающий удар.						
22.	Одиночное блокирование.						
23.	Одиночное блокирование.						
24.	Подача – передача – нападающий удар.						
25.	Подача – передача – нападающий удар.						
26.	Двухсторонняя игра в волейбол.						
27.	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах.						
28.	Верхняя передача мяча двумя руками						
29.	Верхняя передача мяча двумя руками						
30.	Верхняя прямая подача мяча.						
31.	Верхняя прямая подача мяча.						
32.	Нападающие удары из зон 2,3,4.						
33.	Нападающие удары из зон 2,3,4.						
34.	Двухсторонняя игра в волейбол.						

