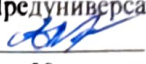


Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского
Предуниверсарий МГПУ

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директором
Предуниверсария МГПУ
 А.В. Филиппов
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»
для среднего общего образования

Класс: 10-11

Срок реализации программы: 2 года (2023-2025 гг.)

Автор-составитель: **Воронова Т.А.**
Учитель физкультуры

Москва, 2023

Пояснительная записка

Место программы в образовательном процессе

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой Программы для внешкольных учреждений, Москва. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, практические занятия, соревнования и судейство.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Практические занятия» изучаются:

- «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развитию физических качеств.
- «Общая специальная подготовка» подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.
- «Техническая и тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В разделе «Соревнования и судейство» изучаются учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях и уметь выполнять игровое судейство.

Тематическое планирование

Содержание занятий	1 год	2 год
1. Основы знаний. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	2 часа	2 часа

Правила соревнований по волейболу.		
2. Практические занятия. Физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Тесты и контрольные упражнения	30 часов	30 часов
3. Соревнования и судейство. Выполнение контрольных нормативов. Контрольные игры и соревнования. Инструкторская и судейская практика.	2 часа	2 часа
Всего часов:	34 часов	34 часов

1. Основы знаний 1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

2. Практические занятия.

1 Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

2 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

3. Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

4. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

5. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

6. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

7. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

3. Соревновательная деятельность

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Календарное планирование

1 год

№	Темы
1	Основы знаний Гигиена волейболиста Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

	Нападающий удар. Прыжковые упражнения. Учебная игра.
2	Позиционное нападение. Учебная игра.
3	Физическая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Учебная игра.
4	Тесты и контрольных упражнения Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
5	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
6	Физическая подготовка Броски двумя руками из-за головы со средней дистанции. Учебная игра.
7	Тесты и контрольные упражнения Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Учебная игра. Подготовка к соревнованиям.
8	Подготовка к соревнованиям. Учебная игра.
9	Совершенствование верхней передачи на точность. Верхняя передача в стойке и прыжке. Учебная игра.
10	Физическая подготовка Совершенствование подачи мяча в прыжке. Беговые старты. Совершенствование техники передач. Беговые упражнения. Учебная игра.
11	Учебная игра.
12	Основы знаний Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача). Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках Учебная игра.
13	Физическая подготовка Совершенствование подачи мяча в прыжке. Беговые старты. Совершенствование техники передач. Беговые упражнения. Учебная игра.
14	Удар мяча сверху, прием снизу. Прием мяча от сетки. Прыжковые упражнения. Удар мяча в прыжке Учебная игра.
15	Физическая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Учебная игра.
16	Физическая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Позиционное нападение. Учебная игра.
17	Физическая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Учебная игра.
18	Тесты и контрольные упражнения Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Позиционное нападение. Учебная игра.
19	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках Учебная игра.

20	Удар мяча сверху, прием снизу. Прием мяча от сетки. Прыжковые упражнения. Удар мяча в прыжке Учебная игра.
21	Физическая подготовка Совершенствование подачи мяча в прыжке. Беговые старты. Совершенствование техники передач. Беговые упражнения. Учебная игра.
22	Совершенствование верхней передачи на точность. Верхняя передача в стойке и прыжке. Учебная игра.
23	Физическая подготовка Совершенствование подачи мяча в прыжке. Беговые старты. Совершенствование техники передач. Беговые упражнения. Учебная игра.
24	Удар мяча сверху, прием снизу. Прием мяча от сетки. Прыжковые упражнения. Удар мяча в прыжке Учебная игра.
25	Физическая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Учебная игра.
26	Физическая подготовка Совершенствование подачи мяча в прыжке. Беговые старты. Совершенствование техники передач. Беговые упражнения. Учебная игра.
27	Удар мяча сверху, прием снизу. Прием мяча от сетки. Прыжковые упражнения. Удар мяча в прыжке Учебная игра.
28	Физическая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Учебная игра.
29	Тесты и контрольные упражнения Удар мяча сверху прием снизу. Беговые упражнения. Удар мяча в прыжке подача на точность. Учебная игра.
30	Совершенствование техники передач и приема мяча. Подача мяча в заданную зону. Беговые упражнения. Учебная игра.
31	Прием мяча снизу с подачи. Прием мяча с подачи. Учебная игра.
32	Совершенствование верхней передачи. Беговые старты. Нападающий удар. Учебная игра.
33	Тесты и контрольные упражнения. Освоение и закрепление техники нижней подачи(3-6 метров от сетки). Подача в заданную часть площадки Учебная игра.
34	Физическая подготовка. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.

2 год обучения

№ занятия	Тема
1.	Основы знаний Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.

2.	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.
3.	Контрольные нормативы: ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки.
4.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой.
5.	Физическая подготовка Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
6.	Упражнения для развития быстроты. Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
7.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
8.	Упражнения для развития выносливости. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
9.	Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
10.	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
11.	Физическая подготовка Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
12.	Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
13.	Упражнения для развития прыгучести. Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.
14.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.
15.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.
16.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.
17.	Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
18.	Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
19.	Физическая подготовка Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
20.	Упражнения для развития быстроты. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
21.	Упражнения для развития выносливости. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
22.	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
23.	Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
24.	Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
25.	Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу через розыгрыш.
26.	Упражнения для развития ловкости. . Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу через розыгрыш.
27.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.

28.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.
29.	Физическая подготовка Упражнения для развития быстроты. Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
30.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
31.	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
32.	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
33.	Контрольная игра.
34.	Упражнения для развития гибкости. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-16 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,2 0	11,3 0	-	10,4 0
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,4 0	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из лежа	-	12	-	13

2. **Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)		
		1 год	2 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6
4.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	5
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7
12.	Подача на точность	4	6
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3	5

Ожидаемые результаты работы:

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, т.е. умение играть в команде.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 18*9м.

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

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные-
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-10шт.
5. гимнастические маты-3шт.
6. скакалки- 5 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 2 шт.
9. рулетка- 1шт.

Список рекомендуемой литературы:

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.
11. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
12. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
13. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
14. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
15. Каинов А.Н. «Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации.», Волгоград, «Учитель», 2009