


муниципальное общеобразовательное учреждение
Отрадная средняя общеобразовательная школа

Утверждена приказом
руководителя образовательного учреждения
№ 246/01-08 от 01.09.2023г.
Директор:  Хорошулина И.Н.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год

Руководитель кружка: Ушаков Д.Н.

2023-2024 учебный год

п.Отрадный

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа»- 2004

На секцию по волейболу отводится по 2 часа в неделю в 6-9 классах.

Место программы в образовательном процессе

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.

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

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 - углублённо изучить спортивную игру волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепить здоровья;
- содействовать правильному физическому развитию;
- приобрести необходимые теоретические знания;
- овладеть основными приемами техники и тактики игры;
- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
- привить ученикам организаторские навыки;
- повысить специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по волейболу;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

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

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

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. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

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:

- в целом;
- 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.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	2 ч
4	Физическая подготовка	4 ч
5	Методика тренировки волейболистов	1 ч
Изучение техники игры в волейбол		
Техника нападения:		
6	Перемещения	4 ч
7	Стойки	4 ч
8	Подачи	5 ч
9	Передачи	4 ч
10	Нападающие удары	5 ч
Техника защиты:		
11	Перемещения	4ч
12	Прием мяча	4 ч
13	Блокирование	3 ч
Изучение тактики игры в волейбол		
Тактика нападения:		
14	Индивидуальные действия	4
15	Групповые действия	4
16	Командные действия	4
Тактику защиты:		
18	Групповые действия	5
19	Командные действия	5
20	Игра по правилам с заданием	4
	Итого:	68 ч

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Колич. часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения
1	1	Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола	09.2023
2	1	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.	09.2023
3,4	2	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	09.2023 09.2023
5,6,7,8	4	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.	09.2023 09.2023 09.2023 09.2023
9	1	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.	10.2023

			<p>Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.</p>	
Изучение техники игры в волейбол техника нападения:				
10,11	2	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.	10.2023 10.2023
12,13,14	3	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	10.2023 10.2023 10.2023
15,16,17	3	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.	10.2023 10.2023 11.2023
Обучение техники подачи мяча:				
18,19	2	Обучение технике нижней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	11.2023 11.2023
20,21	2	Обучение технике нижней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;	11.2023 11.2023
22	1	Обучение технике верхней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче:	11.2023
23,24	2	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад	11.2023 11.2023
25,26	2	Обучение технике передач снизу	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные	12.2023 12.2023

			упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу	
27,28,29,30,31	5	Обучение технике нападающих ударов	подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.	12.2023 12.2023 12.2023 12.2023 12.2023
Техника защиты:				
32,33,34,35	4	Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;	12.2023 01.2024 01.2024 01.2024
36,37,38,39	4	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь	01.2024 01.2024 01.2024 01.2024
40,41,42	3	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	02.2024 02.2024 02.2024
Тактика защиты и нападения:				
43,44,45,46,47	5	Обучение и совершенствовани е индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.	02.2024 02.2024 02.2024

48,49,50, 51	4	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.	02.2024 02.2024 03.2024
52,53,54, 55	4	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.	03.2024 03.2024 03.2024 03.2024 03.2024 04.2024 04.2024
56,57,58, 59	4	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.	04.2024 04.2024 04.2024
60,61,62, 63	4	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.	04.2024 04.2024 04.2024
64,65,66, 67,68	5	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.	05.2024 05.2024 05.2024 05.2024 05.2024,05.2024
Итого: 68 часов				

Материально-техническое обеспечение занятий

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

1. Сетка волейбольная.
2. Стойки волейбольные.
3. Гимнастические стенки.
4. Гимнастические скамейки.

5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Мячи набивные (масса 1 кг).
9. Мячи волейбольные.