

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Волейбол» составлена на основе пособия для учителей – «Волейбол в школе»; авторы: Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н; М; Просвещение-1989 год и адаптирована в соответствии с материально-технической базой школы и учебным планом школы.

Отличительная особенность

Отличительная особенность программы «Волейбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 8-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям волейбола, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Актуальность программы

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время волейбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунитет.

Педагогическая целесообразность программы определяется одной из ведущих позиций волейбола среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. Поэтому обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

Новизна программы

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта,

предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цели и задачи

Целью программы «Волейбол» является формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие: обучение и совершенствование технических и тактических действий спортивной игры.

Развивающие: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Воспитательные: воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы и гордости за высокие достижения российских спортсменов.

Сроки реализации программы

Программа курса волейбол рассчитана на три года 2020 -2023 год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочной группе проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. При условии выполнения разрядных норм возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года обучения (минуя 1-й год).

Первый год - 68 часа, второй год- 68 часа, третий год – 68 часа.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий:

Программа «Волейбол» реализуется на базе МБОУ «Томаровская СОШ №2».

Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по два часа.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Состояние здоровья: отсутствие медицинских противопоказаний.

Возраст учащихся: 11-15 лет.

В сроках реализации: 3 года -204 часов.

Методы и формы обучения

Теория : в процессе учебно-тренировочных занятий, также отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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: очная, фронтальная, групповая.

Планируемый результат

- 1.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
- 2.Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников по волейболу,
- 3.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умение и навыки проверяются во время участия в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований . Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май) ,

учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	Юноши	Девушки
Бег 30м(сек)	4,9	5,1
Прыжок в длину с/м (см)	180	170
Бросок меча весом 1 кг двумя руками из-за головы (м)	8	6
Челночный бег 5х6 м	12,5	12
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	30	25

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде.

Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол, привитие любви к спортивным играм.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

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

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

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

Для занятий в секции по «Волейболу» в 5-7 классах по данной программе отводится 2 часа в неделю..

Тематическое планирование

№	Название раздела (темы)	Содержание воспитания с учетом рабочей программы воспитания школы	Кол-во часов
1.	«Основы знаний»	формирование здорового образа жизни, осознанного подхода к управлению организмом и обеспечению духовного и физического здоровья детей и подростков. вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения	10ч
2.	«Общая и специально физическая подготовка»		10ч
3.	«Техника и тактика игры»		47ч

**Календарно – тематическое планирование
1 год обучения**

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Содержание деятельности
	план	факт		
1	<u>03.09.</u> <u>2022</u>		<u>Теоретические сведения</u>	История развития волейбола. Общие основы волейбола. Инструктаж по ТБ.
2	03.09		<u>Общая физическая подготовка</u>	ОФП. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением; многоскоки; прыжки в длину. Спортивная игра в волейбол.
3	10.09			ОФП Легкоатлетические упражнения: бег с Н/старта на 60 и 100 м;
4	10.09.			ОФП Легкоатлетические упражнения: кросс 500м. Игра волейбол
5	17.09			ОФП. Гимнастические и акробатические упражнения.
6	17.09			ОФП. Подвижные игра «Перестрелка» Эстафеты
7	24.09.		<u>Специальная физическая подготовка</u>	СФП. Упражнения для развития прыгучести, координации движений и специальной выносливости.
8	24.09			СФП. Упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений для развития специальной силы; Упражнения для развития гибкости.
9	<u>01.10.</u> <u>2022</u>		<u>Техническая подготовка</u> Нижняя прямая подача.	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.
10	01.10		Нижняя боковая	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи.

			подача	Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.
11	08.10		Верхняя прямая подача	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней прямой подачи.
12	08.10		Верхняя боковая подача	Подводящие упражнения для верхней боковой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Учебная игра.
13	15.10		Подача с вращением мяча	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости.
14	15.10		Подача в прыжке	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Учебная игра.
15	22.10		Верхняя передача Мяча	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой.
16	22.10			Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.
17	<u>05.11.</u> <u>2022</u>		Нападающий удар	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.
18	05.11			Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.
19	11.11		Прием мяча	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки.
20	11.11			Специальные упражнения в

				парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.
21	19.11		Прием мяча с падением	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.
22	19.11			Акробатические упражнения. Учебная игра
23	26.11		Блокирование одиночное	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).
24	26.11			Имитационные упражнения в паре. Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Уч. игра
25	<u>03.12.</u> <u>2022</u>		<u>Тактическая подготовка</u> Групповые действия в защите	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.
26	03.12			Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
27	10.12		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара.
28	10.12			Развитие координации. Учебная игра.
29	17.12		Тактика нападения	Индивидуальные и групповые взаимодействия.
30	17.12			Командные действия в нападении. Учебная игра.
31	24.12		<u>Общая физическая подготовка</u>	Тестирование по общей физической подготовке: челночный бег 3*10м; прыжок в длину с места; наклон туловища

				из положения сидя
32	24.12			Тестирование по общей физической подготовке: подтягивание; прыжки в высоту с места; прыжки через скакалку.
33	<u>14.01.</u> <u>2023</u>		<u>Специальная физическая подготовка</u>	Тестирование по технико – тактической подготовке
34	14.01			Тестирование по технико – тактической подготовке
35	21.01		<u>Тактическая подготовка</u> Тактика нападения	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.
36	21.01			Групповые взаимодействия. Учебная игра.
37	28.01		Тактика нападающего удара	Нападающий удар задней линии. Боковой нападающий удар
38	28.01			СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.
39	<u>04.02.</u> <u>2023</u>		Взаимодействия нападающего и пасующего	Упражнения для развития прыгучести Подбор упражнений для развития взрывной силы.
40	04.02			Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
41	11.02		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы.
42	11.02		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Учебная игра.
43	18.02		Групповые тактические	Групповые тактические

			действия	действия в нападении
44	18.02			Групповые тактические действия в защите Учебная игра
45	25.02		Командные тактические действия	Командные тактические действия в нападении
46	25.02			Командные тактические действия в защите Учебная игра
47	<u>04.03.</u> <u>2023</u>		<u>Контрольная игра</u>	Контрольная игра
48	04.03			Контрольная игра
49	11.03		<u>Специальная физическая подготовка</u>	Упражнения для развития прыгучести и координации движений
50	11.03			Упражнения на развитие силы и силовой выносливости
51	18.03			Упражнения на быстроту перемещений для защиты и нападения
52	18.03			Упражнения для развития взрывной силы Подвижные игры
53	25.03		<u>Теоретические сведения</u>	Сведения о строении и функциях организма человека; Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом
54	25.03			Правила игры и методика судейства соревнований
55	<u>01.04.</u> <u>2023</u>		<u>Игровая подготовка</u>	Учебная игра с заданием
56	01.04			Учебная игра с заданием
57	08.04			Учебная игра с заданием
58	08.04		<u>Контрольная игра</u>	Контрольная игра

59	15.04			Контрольная игра
60	15.04		<u>Теоретические сведения</u>	Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры
61	22.04			Действующие правила игры Подвижная игра
62	22.04		<u>Общая физическая подготовка</u>	Тестирование по общей физической подготовке: бег на 30 м; прыжок в длину с места; наклон туловища из положения сидя
63	29.04			Тестирование по общей физической подготовке: подтягивание; 6-и минутный бег.
64	29.04		<u>Специальная физическая подготовка</u>	Тестирование по технике – тактической подготовке
65	<u>13.05.</u> <u>2023</u>			Тестирование по технике – тактической подготовке
66	13.05		<u>Контрольная игра</u>	Контрольная игра
67	20.05			Контрольная игра
68	20.05			Учебная игра