

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
 Е.А.Расказова

Протокол № 1
от «28» августа 2023г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №10
 Л.Е.Сокуренокo

Приказ № _____
от «28» августа 2023г

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**
(программа рассчитана на 1 год обучения)

с.Ачикулак 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

Закона Российской Федерации «Об образовании»

Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09. 03. 2004;

Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;

Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта

Рабочая программа секции дополнительного образования «Волейбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся два раза в неделю, всего 70 часов в год.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

Задачи программы.

Образовательные:

постепенное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся; повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта; обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие:

развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
развивать физические способности учащихся

Воспитательные:

воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки, воспитание волевых качеств.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия 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 занятий 2 раза в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается 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, видеofilmов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная; фронтальная; групповая; поточная.

Планируемые предметные результаты

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 укрепление 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.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Тематический блок (тема учебного занятия при отсутствии тем, блока)	Содержание	Кол-во часов	Использование проектной (исследовательской) деятельности	Количество и формы контроля
I	Основы знаний	В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований	9		Устный и письменный опрос; тестовый контроль.
1.1	История развития волейбола Общие основы волейбола Проект		1	1	
1.2	Правила игры и методика судейства		2		
1.3	Техническая подготовка волейболистов		2		
1.4	Физическая подготовка		2		
1.5	Методика тренировки волейболистов		2		
2	Общая и специальная физическая подготовка		28		
2.1	Техника нападения	В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные	22		Индивидуальный и фронтальный; устный и письменный опросы; тестовый контроль; тематический; текущий; итоговый

		качества			
2.1.1	Перемещения		2		
2.1.2	Стойки		2		
2.1.3	Подачи		10		
2.1.4	Передачи		4		
2.1.5	Нападающие удары		4		
2.2	Техника защиты		6		
2.2.1	Перемещения		2		
2.2.2	Прием мяча		2		
2.2.3	Блокирование		2		
3	Техника и тактика игры		33		
3.1	Тактика нападения	В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.	8		Индивидуальный и фронтальный; устный и письменный опросы; тестовый контроль; тематический; текущий; итоговый
3.1.1	Индивидуальные действия		2		
3.1.2	Групповые действия		3		
3.1.3	Командные действия		3		
3.2	Тактика защиты		25		
3.2.1	Индивидуальные действия		6		
3.2.2	Групповые действия		6		
3.2.3	Командные действия		8		
3.2.4	Игра по правилам с заданием		5		

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Темы занятий	Количество часов	Учебные действия	Дата проведения		Коррекция
				по плану	по факту	
1	История развития волейбола Инструктаж по технике безопасности	1	Изучают становление волейбола как вида спорта последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола			
2-3	Правила игры и методика судейства	2	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.			
4-5	Техническая подготовка волейболиста	2	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка			
6-7	Техника игры в волейбол	2	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.			
8-9	Физическая	2	Характеристика средств и методов,			

	подготовка		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.			
10-11	Методика тренировки волейболистов	2	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.			
12-13	Стартовые стойки	2	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.			
14-15	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите	2	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).			
			Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.			
16-17	Обучение технике нижней прямой подачи Обучение технике нижней боковой подачи	2	Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;			
18-19	Обучение технике верхней прямой подачи	2	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче:			
20-21	Обучение технике верхней боковой подачи	2	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для			

			обучения верхней боковой подаче;			
22-23	Обучение техники верхней боковой подаче	2	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;			
24-25	Обучение укороченной подачи Обучение технике передач снизу	2	специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность; подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу			
26-27	Обучения технике верхних передач Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	2	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;			
28-29	Обучение технике нападающих ударов	2	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.			
30-31	Обучение технике приема подач	2	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;			
32-33	Обучение технике приема мяча с падением	2	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь			
34-35	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	2	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)			
36-37	Обучение и совершенствовани е индивидуальных действий	2	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.			
38-39	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений			
40-41	Обучение и совершенствовани е индивидуальных действий	2	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.			
42-43	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	2	Обучение технике передачи в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. 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 СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.			
44-45	Обучения тактике нападающих ударов	2	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.			
46-47	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	2	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.			
48-49	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	2	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты			

			перемещений.			
50-51	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	2	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.			
52-53	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	2	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.			
54-56	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	3	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра. Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.			
57-59	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	3	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.			
60-61	Обучение командным действиям в нападении	2	Учебная игра с заданием.			
62-63	Взаимодействие игроков задней и передней линий в нападении и при приеме подачи. Игра	2				
64-65	Обучение командным действиям в защите	2	Учебная игра с заданием.			
66-67	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи		Учебная игра с заданием			
68	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1				