

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Пушкарская средняя общеобразовательная школа»

Курская область, Кореневский район, с. Пушкарное

**Рабочая программа
Дополнительного образования детей**

Кружок «Волейбол»

(наименование курса, направление)

1 год

(срок реализации программы)

13-17 лет

(возраст обучающихся)

Количество часов -36

Составитель: учитель физической культуры

Черкасин Алексей Александрович

высшая квалификационная категория

с . Пушкарное

2021

Пояснительная записка

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.Просвещение, 2010.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 13-15 лет (7-9 классы). Планирование рассчитано на 1 час в неделю, 36 часов в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Цель занятий:

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья учащихся 13-18 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи занятий:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- календарно-тематическое планирование;
- журнал учёта работы, посещаемости.

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 часа 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, поточная.

Ожидаемый результат

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу,
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.
7. Решение проблемы занятости в свободное время,

Учебный план.

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
	Теоретические знания:	
1	Краткий обзор состояния и развития волейбола	В процессе занятий
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	
3	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.	
4	Правила соревнований и методика судейства	
5	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	
	Практические занятия:	36
1	Общая физическая подготовка.	12
2	Специальная физическая подготовка	6
3	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	18
	Итого:	36

Содержание курса

Теоретические занятия.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Подвижные игры.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Подвижные игры.

Практические занятия по технике нападения

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Практические занятия по технике защиты

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность**Физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м),	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Дата проведения занятия	
			По плану	По факту
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1		
2	Техника верхних передач. Игра	1		
3	Техника нижних передач. Игра	1		
4	Групповые упражнения. Игра	1		
5	Упражнения в движении. Учебная игра	1		
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра			
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.			
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра			
9	Групповые упражнения. Учебная игра.			
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.			
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра			
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра			
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра			
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.			
15	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра			
16	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.			

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Дата проведения занятия	
			По плану	По факту
17	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1		
18	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		
19	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.			
20	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.			
21	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.			
22	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.			
23	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.			
24	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.			
25	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.			
26	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра			
27	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.			

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Дата проведения занятия	
			По плану	По факту
28	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1		
29	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.			
30	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
31	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.			
32	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.			
33	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.			
34	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.			
35	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра			
36	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.			

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.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

1 год обучения

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал;
2. Волейбольные мячи - 10 шт.
3. Скакалки – 10 шт.
4. Стойки с волейбольной сеткой.
5. Скамейки гимнастические

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.

Программный материал по спортивным играм. Волейбол.

Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.