

«Рассмотрено»
На педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2023 г

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия №10 ЗМР РТ»
С.В. Будько
Введено в действие приказом № 197

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования

Секция «Волейбол»

Количество часов- 4ч/нед (136 часов)

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации – 1 год

Руководитель: Минуллина В.В.

2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005г.).

Программа рассчитана на учащихся 5 классов. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности 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. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнований. Игровая деятельность подчеркивает уникальные возможности не только физического, но и нравственного воспитания подростков, особенно для познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умений ориентироваться в окружающей действительности.

I. Цели:

- Повышение уровня физического развития подростков.
 - Подготовка спортивного резерва.
 - Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по волейболу.
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол; Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

II. Задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.
2. Содействие правильному физическому развитию.
3. Повышение общей физической подготовленности.
4. Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игровых навыков.
5. Дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры.
6. Приобретение навыка в организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

III. Принципы построения:

Личностного и деятельного подходов, гуманизации и демократизации.

Педагогический процесс строится на основе использования широких гибких методов и средств обучения для развития подростков разным уровнем двигательных и психических особенностей.

IV. Специфика предмета:

Основой подготовки занимающихся в кружке волейбол является универсальность в овладении технико – тактическими приемами игры. В течение года обучение учебно-тренировочных групп происходит логическое продолжение технического, тактического арсенала и физической подготовленности. По – прежнему основное внимание уделяется технической и тактической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку. Продолжается дальнейшая технико – тактическая подготовка

волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. В процессе игры и на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

V. Форма и режим занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (136 часов в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований

VI. Технология и методика:

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры. С этой целью на занятиях назначают помощников тренера и дают им задания по проведению упражнений общей физической подготовки, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Судейство в учебно-тренировочных играх осуществляется учащимися.

Практические методы:

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

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

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

VII. Ожидаемые результаты

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;

- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

VIII. Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Краткое содержание изучаемого курса.

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).

5. 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.

6. 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.

Тактика нападения и тактика защиты:

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

7. Правила игры в волейбол

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

8. 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

9. 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.

10. Контрольные испытания.

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

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.

Календарно - тематическое планирование

№ Занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Введение. История возникновения волейбола. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
2	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
3	Тактические действия.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
4	Специальная физическая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
5	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
6	Контрольные игры и испытания.	2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
7	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
8	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со

			скакалками и мячами.
9	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
10	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
11	Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
12	Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
13	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
14	Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
15	Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.
16	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
17	Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
18	Тактические действие.	2	Нацеленная подача
19	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
20	Тактика защиты.	2	Умение взаимодействии с другими игроками.
21	Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
22	Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
23	Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
24	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
25	Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас

			назад, длинный пас.
26	Техническая подготовка.	2	Передача – перемещение- передача.
27	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
28	Тактическая подготовка.	2	Передача безадресного мяча.
29	Тактическая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
30	Техника нападения.	2	Круг за кругом.
31	Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
32	Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
33	Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
34	Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
35	Техника нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
36	Техника нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
37	Техника защиты.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
38	Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
39	Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
40	Общая физическая подготовка.	2	Игра “Круг за кругом”.
41	Специальная физическая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
42	Техническая подготовка .	2	Пас предплечьями на точность.
43	Тактическая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
44	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения с набивными и теннисными

			мячами.
45	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
46	Техническая подготовка.	2	Передача – перемещение-передача.
47	Тактическая подготовка.	2	Верхняя подача.
48	Техника нападения.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
49	Техника Защиты.	2	Пас из неудобного положения.
50	Специальная физическая подготовка.	2	Техника атакующего удара.
51	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц ног и таза.
52	Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
53	Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
54	Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
55	Общая физическая подготовка.	2	Игра “Подай и попади”
56	Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения.
57	Специальная физическая подготовка.	2	Игра “Сумей передать и подать”
58	Тактика защиты.	2	Игра “Кому принимать подачу”
59	Тактика нападения	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
60	Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
61	Тактика нападения	2	Подача с лицевой линии.
62	Тактика защиты.	2	Игра “Берем игру на себя”
63	Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка,

			выполнение, дальнейшие действия.)
64	Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
65	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
66	Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
67	Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
68	Контрольные игры и испытания..	2	Оценка игровых достижений

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

