

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Красноярский край, Ермаковский район
МБОУ "Верхнеусинская СШ"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности спортивной секции
«Волейбол» 5-11 класс

Составил:
учитель физической культуры
I категории Федько Е.В.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Дополнительная общеразвивающая программа Спортивной секции «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности. Уровень программы - базовый.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Методические рекомендации Научно-методического совета профессиональных образовательных организаций Краснодарского края «Об организации дополнительного образования в условиях профессиональной образовательной организации» (протокол № 2 от 30.06.2016 г.).
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Новизна и актуальность программы.

Среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы с обучающимися во внеурочное время волейбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол включают большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Отличительная особенность программы.

Программа предоставляет возможности обучающимся, достигшим 12-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье.

Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. У обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 11-17 лет.

Этот возраст характеризуется следующими особенностями:

Это обучающиеся, которым знаком данный вид спорта. У них сформированы базовые представления о тактике и технике ведения данного вида игры. В этом возрасте может развиваться и достигать высокой степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и

способность дифференцировать мышечное напряжение. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса.

Объем программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения объёмом 68 часа.

Формы обучения и виды занятий. Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации").

Обучение в объединении очное, групповое.

В содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

1. Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия.
2. Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами.
3. Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами.
4. Подготовительные игры и игровые упражнения.
5. Теоретические занятия по программе.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

Групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня, подвижные игры, эстафеты, квалификационные испытания..

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Наполняемость группы – 18 человек, состав групп - юноши и девушки.

Цели и задачи программы

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка 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.

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:

1. в целом;

2. 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.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал с волейбольной площадкой.

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

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. гимнастическая стенка- 1 шт.
3. гимнастические скамейки-4 шт.
4. гимнастические маты- 4 шт.
5. скакалки- 10 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 10шт.
7. мячи волейбольные – 16 шт.
8. рулетка- 1шт.

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;

-укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;

- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 68 часа

Содержание программы:

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.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.
Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Формы и методы занятий:

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод. Требования к уровню подготовки обучающихся

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Календарно – тематическое планирование 2023-2024 учебный год

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.		
2	1	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.		
3	1	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		
4	1	ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.		
5	1	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		
6	1	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.		
7	1	СФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.		
8	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.		
9	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.		

10	1	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.		
11	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.		
12	1	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи мяча на точность.		
13	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Учебная игра.		
14	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Верхняя подача. Учебная игра.		
15	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Верхняя подача. Учебная игра.		
16	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. ОФП. Учебная игра.		
17	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		
18	1	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Учебная игра.		
19	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Учебная игра.		
20	1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		

21	1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		
22	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		
23	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра.		
24	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра.		
25	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра.		
26	1	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.		
27	1	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.		
28	1	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача по указанным зонам. Учебная игра.		
29	1	Развитие скорости. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача по указанным зонам. Учебным зонам.		
30	1	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Верхняя прямая подача по указанным зонам. Учебная игра.		
31	1	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков подачи. Учебная игра		
32	1	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.		

33	1	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
34	1	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
35	1	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
36	1	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
37	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Учебная игра.		
38	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Учебная игра.		
39	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра.		
40	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра.		
41	1	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.		
42	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
43	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
44	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Учебная игра.		

45	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу и сверху. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
46	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
47	1	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра.		
48	1	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра.		
49	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
50	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
51	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Учебная игра.		
52	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Учебная игра.		
53	1	Упражнения на развитие точных приемов и передач. Учебная игра.		
54	1	Упражнения на развитие точных приемов и передач. Учебная игра.		
55	1			
56	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Учебная игра.		
57	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		

58	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
59	1			
60	1	Упражнения на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
61	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Учебная игра		
62	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Учебная игра		
63	1	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
64	1	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
65	1	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
66	1	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
67	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Учебная игра.		
68	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Учебная игра.		

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. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. 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.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических