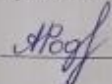



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шептуховская средняя общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического
объединения учителей
естественно -
математического цикла
№ 1
от 24 августа 2021 г.
Руководитель МО

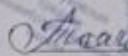
 Родюкова А.В.

СОГЛАСОВАНА
с заместителем
директора по УВР
 Сидорова И.В.
20 августа 2021 г.

ПРИНЯТА
решением
педагогического совета
ОУ
протокол № 1
от 30.08. 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом
директора школы
№ 8-104
от 24 августа 2021 г.
Директор школы



 Качева Л.М.

«Волейбол»

дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая
программа.

Возраст детей: 11-17 лет

Срок реализации:

на 2021- 2022 учебный год (72 з.)

учитель физической культуры
Шампина Ольга Алексеевна

с. Шептуховка

2021-2022 учебный год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по волейболу предназначена для детей 11-17 лет муниципального казенного общеобразовательного учреждения МКОУ «Шептуховская СОШ» на один учебный год. Данная программа является физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий для обучающихся

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа спортивной секции «Волейбол» для обучающихся 11-17 лет рассчитана на один год, 72 часа, при разовых занятиях в неделю продолжительностью 40 мин. Программа 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. В занятиях с обучающимися 14-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Цель работы спортивной секции «Волейбол» – укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Задачи:

1. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.
2. Совершенное овладение техникой и тактикой игры.
3. Достижение высокого уровня командной подготовки.
4. Воспитание моральных и волевых качеств.
5. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника юного спортсмена, методике обучения, судейству.
6. Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.
7. Предупреждение спортивных травм.

Программа соответствует требованиям ФГОС и рассчитана на 34 учебных часа. предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 раз в неделю).

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Формы занятий – игры, соревнования, эстафеты, просмотр видеороликов спортивного содержания, презентации, беседы.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы, соревнования по параллелям.

II Содержание изучаемого курса.

I. Подготовительный период

Задача: всесторонняя подготовка (физическая и техническая) обучающихся; усвоение правил игры, владение основными техническими приемами, применение полученные знания в игре, формирование первичных навыков судейства.

Первый этап.

Физическая подготовка:

1. Укрепление здоровья
2. Увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков.
3. Укрепление систем организма, несущих основную нагрузку.
4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков.

5. Развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

6. Развитие основных двигательных качеств:

- а) Развитие силы и скоростно-силовых качеств.
- б) Развитие быстроты
- в) Развитие выносливости общей и специальной.
- г) Развитие ловкости.
- д) Развитие гибкости.

Техническая подготовка (техника владения мячом):

1. Овладение структурными звеньями приема.
2. Сочетание звеньев приема.
3. Объединение звеньев в целостный акт, выполнения приема в упрощенных условиях.
4. Прочное овладение основой приема.
5. Усложнение условий приема, овладение его способами, деталями техники.
6. Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры.
7. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

2. Второй этап.

Тактическая подготовка:

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.

6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Психологическая подготовка.

1. Воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждения, поощрения, наказания).

2. Воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях и т.д.).

3. Средства идеологического воздействия (личный пример, лекции, диспуты и т.д.).

Теоретическая подготовка.

1. Система знаний в области ФК и спорта, тренировки волейболиста, самоконтроль.

2. Умение волейболистов самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.

3. Решение тактических задач.

Интегральная подготовка.

1. Установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической и др.

2. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.

3. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.

4. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.

5. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

Контрольные испытания: товарищеские турниры, встречи.

II. Соревновательный период

Задача: Достижение максимальных и стабильных результатов, сохранение высокого уровня спортивной формы. (*Физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка*)

Психологическая подготовка:

а. Единение физической, технической, тактической подготовки.

б. Формирование и проявление моральных качеств волейболистов.

в. Коллективный характер игры.

г. Состав команды.

д. Взаимоотношения.

е. Психологический настрой.

ж. Выдержка и самообладание, целеустремленность и настойчивость, решительность и смелость.

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.

2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура).

3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также собственных возможностей.

4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
6. Учет индивидуальных особенностей.

Теоретические занятия:

- а. Уточнение формы ведения игры.

Действия отдельных игроков в зависимости от конкретных противников.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

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

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по волейболу являются

- результаты выступлений на соревнованиях
- положительная динамика состояния здоровья занимающихся

Показателями результативности деятельности спортивной секции являются:

- ❖ показатели физической подготовленности воспитанников;
- ❖ данные медицинского наблюдения за здоровьем детей;
- ❖ наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня;
- ❖ мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды

ШКалендарно-тематический план

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения		Примечание
		По плану	Факти-чески	
1-2	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. 4. Т.б на занятиях волейбола	01.09.21 03.09.21		
3-4	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	08.09.21 10.09.21		
5-6	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.	15.09.21 17.09.21		
7-6	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче.	22.09.21 24.09.21		
8-9	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.	29.09.21 01.10.21		
10-11	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	06.10.21 08.10.21		
11-12	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи	13.10.21 15.10.21		

13-14	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.	20.10.21 22.10.21		
15-16	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	10.11.21 12.11.21		
17-18	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3, Физическая под-готовка.	17.11.21 19.11.21		
19-20	Теоретическое занятие. 1. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.	24.11.21 26.11.21		
21-22	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.	01.12.21 03.12.21		
23-24	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	08.12.21 10.12.21		
25-26	1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	15.12.21 17.12.21		
27-28	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	22.12.21 24.12.21		
29-30	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач.	12.01.22 14.01.22		
31-32	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	19.01.22 21.01.22		
33-34	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	26.01.22 28.01.22		
35-36	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	02.02.22 04.02.22		
37-38	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	09.02.22 11.02.22		
39-40	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.	16.02.22 18.02.22		
41-42	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	25.02.22 02.03.22		

43-44	1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение 'прямому нападающему удару.	04.03.22 09.03.22		
45-46	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.	11.03.22 16.03.22		
47-48	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.	18.03.22 23.03.22		
49-50	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	25.03.22 30.03.22		
51-52	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	01.04.22 06.04.22		
53-54	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	08.04.22 11.04.22		
55-56	Теоретическое занятие 1. Физическая культура и спорт в России 2. Понятие о физической культуре и спорте. 3. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов.	13.04.22 18.04.22		
57-58	1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	20.04.22 25.04.22		
59-60	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	27.04.22 04.05.22		
61-64	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	06.05.22 11.05.22		
65-69	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.	13.05.22 18.05.22		
70-72	Обобщающее занятие: 1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.	20.05.22 25.05.22 27.05.22		

IV Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Волейбольные мячи – 10 шт;
- ✓ Набивные мячи -10 шт;
- ✓ Скакалки – 20 шт;
- ✓ Стойки с волейбольной сеткой;

V Список литературы:

1. Используемой педагогом

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
- Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.

2. Рекомендуемой для обучающихся

- Физкультура и ты. Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская., Минск ИООО «Красико-Принт», 2005г.
- Звезды мирового спорта. В.Н. Пустовойтов, Ростов на Дону «Феникс», 2000г.
- Твое питание и здоровье. Школьный справочник, перевод Т.Л. Шмитовой, Москва «РОСМЭН», 1996г
- Энциклопедия для детей. . М. Аксенова, В.Володин, Аванта, 2005г.
- Букварь здоровья. Л.В. Баль, В.В. Ветрова, Москва, 2001г