

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Забайкальского края
Администрация муниципального районного «Нерчинский район»
МБОУ СОШ пгт.Приисковый

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
пгт.Приисковый

Протокол №1 от 31
августа 2024 г.

Кузина Е.С.

Протокол №1 от 31
августа 2024 г.

Стремилова А.В.

Протокол №1 от 31
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА

спортивной направленности

«Волейбол»

Для обучающихся 5-11 класс

Составитель:

учитель физической культуры

Савватеев Евгений Анатольевич

пгт.Приисковый

2024 г.

Пояснительная записка

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 5-11 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

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 102 часа (занятия 2 раза в неделю по 1,5 часа).

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
6	Основы методики обучения в волейболе	10
7	Подвижные игры с элементами волейбола	20
8	Общая и специальная физическая подготовка	25
9	Основы техники и тактики игры	32
10	Контрольные игры и соревнования	10
11	Контрольные испытания	5
	Всего	102

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

Тематическое планирование

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1	1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста.
2-3	2	ОФП. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.
4	1	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.
5-6	2	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.
7	1	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема
8-9	2	1. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Учебно-тренировочная игра
10	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
11-12	2	Развитие быстроты и прыгучести. Учебно-тренировочная игра
13-14	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
15	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
16	1	Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра
17-18	2	. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.
19-20	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.

21	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения.
22	1	Передачи мяча на месте и после перемещения различными способами.
23-24	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.
25	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.
26-27	2	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены.
28	1	ОФП. Учебно-тренировочная игра
29-30	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.
31	1	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Учебно-тренировочная игра
32-33	2	Передача мяча двумя руками сверху.
34	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи.
35-36	2	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи.
37-38	2	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи.
39	1	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.
40-41	2	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.
42-43	2	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.
44-45	2	Развитие скорости Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.
46	1	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам.
47	1	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра
48-49	2	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.
50-51	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
52	1	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.
53-54	2	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение

		индивидуальных тактических действий в защите.
55-56	2	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра
57	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.
58-59	2	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра
60-61	2	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
62	1	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.
63-64	2	Развитие прыгучести .Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебно-тренировочная игра.
65-66	2	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.
67	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.
68-69	2	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.
70-71	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно-тренировочная игра
72	1	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра
73-74	2	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра
75	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.
76	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
77-78	2	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
79	1	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие прыгучести
80	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

81-82	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно-тренировочная игра
83	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра
84-85	2	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
86	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
87-88	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
89	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно-тренировочная игра.
90	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
91-92	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра
93	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.
94	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра
95-96	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.
97	1	Групповые тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.
98-99	2	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
100	1	Групповые тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.
101-102	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра