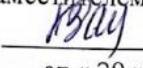


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гурьевский центр образования имени С.К. Иванчикова»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 8
« 29 » июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
 (Е.Б. Зацарная)
от « 29 » июня 2022 г.



от « 30 » июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивного кружка
«ВОЛЕЙБОЛ»
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Рябова Татьяна Анатольевна
(учитель)

п. Метростроевский 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по волейболу разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Письмом Министерства спорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Рассчитана на 2 часа в неделю, всего часов – 68.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляет 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.

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 – углублённое 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;

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 1,5-2 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:

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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.

Теория (1 час).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Техника безопасности.

Техническая подготовка (42 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Специальная тактическая подготовка (24 часа)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Резерв (1 час)

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования

Принять участие в соревнованиях с родителями, с командой учителей, с выпускниками школы, с учениками соседних школ.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

ПЛАНИРУЕМЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- дисциплинированность,
- трудолюбие,
- упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- крепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки),
- давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные результаты:

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Теорети- ческие	Практич- еские	
Теория (1 часа)					
1.	История развития игры. Правила игры в волейбол.	1	0,5	0,5	
Техническая подготовка (42 часа)					
2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	0,5	0,5	
3.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	0,5	0,5	
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	0,5	0,5	
5.	Приём мяча двумя руками снизу	1	0,5	0,5	
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	0,5	0,5	
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	0,5	0,5	
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	0,5	0,5	
9.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	0,5	0,5	
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	0,5	1,5	
11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	0,5	0,5	
12.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	0	1	
13.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	0	1	
14.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	0	1	
15.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	0	1	
16.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	0	1	
17.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	0	1	
18.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	0	1	
19.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	0	1	
20.	Нападение через 3-ю зону.	1	0	1	

	Учебная игра.				
21.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	0	1	
22.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	0	1	
23.	Повторный инструктаж по технике безопасности	1	0,5	0,5	
24.	Двусторонняя игра	1	0	1	
25.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	0	1	
26.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	0	1	
27.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	0	1	
28.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	0	1	
29.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	0	1	
30.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	0	1	
31.	Приём мяча двумя руками снизу	1	0	1	
32.	Приём мяча двумя руками снизу	1	0	1	
33.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	0	1	
34.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	0	1	
35.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	0	1	
36.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	0	1	
37.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	0	1	
38.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	0	1	
39.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	0	1	
40.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	0	1	
41.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	0	1	
42.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	0	1	
43.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	0	1	

Специальная тактическая подготовка (24 часа)					
44.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	0	1	
45.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	0	1	
46.	Верхняя подача мяча	1	0	1	
47.	Верхняя подача мяча	1	0	1	
48.	Верхняя подача мяча	1	0	1	
49.	Нижняя подача мяча	1	0	1	
50.	Нижняя подача мяча	1	0	1	
51.	Нижняя подача мяча	1	0	1	
52.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	0	1	
53.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	0	1	
54.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	0	1	
55.	Верхняя подача, нижний прием	1	0	1	
56.	Верхняя подача, нижний прием	1	0	1	
57.	Верхняя подача, нижний прием	1	0	1	
58.	Нападающий удар, нижний прием	1	0	1	
59.	Нападающий удар, нижний прием	1	0	1	
60.	Нападающий удар, нижний прием	1	0	1	
61.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	0	1	
62.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	0	1	
63.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	0	1	
64.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	0	1	
65.	Соревнование в группах	1	0,5	0,5	
66.	Соревнование в группах	1	0	1	
67.	Соревнование. Итоговое занятие.	1	0	1	
68.	Резерв.	1	0	1	
Итого:		68	6,5	61,5	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция сетки в сборе (стойки, сетка)	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	3
3	Свисток	штук	1
4	Секундомер	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Барьер легкоатлетический	штук	4
6	Гантели массивные 1 кг	комплект	10
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч баскетбольный	штук	2
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
11	Скакалка	штук	10
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Эспандер резиновый ленточный	штук	4
14	Гимнастические маты	штук	4
15	Рулетка	штук	1

Список литературы.

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.