

Принято на педагогическом совете
МОУ «СОШ №1 г. Балабаново»

«30» августа 2020 г.



Утверждаю
директор МОУ «СОШ №1 г.
Балабаново»

Л.Р.

Князева

Приказ №119 от 01.09.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА спортивной секции «Волейбол» МОУ «СОШ №1 г. Балабаново»

**Автор: Таран Евгения Николаевна,
учитель физической культуры
МОУ «СОШ №1 г. Балабаново»**

г. Балабаново, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся, развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 1 года, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 14-16 лет.

Сроки реализации программы 1 год:

Программа рассчитана на детей и подростков от 14 до 16 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Количество часов в год 68 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы:

Группа комплектуется в количестве не менее 15 человек, Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Учебно-тематический план 2 часа в неделю (68 часов в год)

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	4	-	4
2	Общефизическая подготовка	-	10	10
3	Специальная подготовка	1	9	10
4	Техническая подготовка	1	14	15
5	Тактика игры	1	14	15
6	Игровая подготовка	1	13	14
7	Общее количество часов в год	8	60	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 4 часа

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. Общефизическая подготовка – 10 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки

- Метания
- Акробатические упражнения

3. Специальная физическая подготовка – 10 часов

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка – 15 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Стойки, передвижения, исходные положения, передачи.

Обучение стойкам волейболиста, передвижению, исходным положениям, передачам мяча сверху и снизу. Правилам безопасного перемещения.

Техника выполнения нижнего приема.

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема.

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи.

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу ввремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи .

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара ввремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару и нападающий удар.

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами ввремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила выполнения нападающего удара. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Тактическая подготовка – 15 часов

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

6. Игровая подготовка – 14 часов

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся должны знать:

1. Правила техники безопасности при игре в волейбол, экипировку.
2. Размеры площадки, разметку, высоту сетки по возрастным группам.
3. Правила игры в волейбол.
4. Правила самостоятельной тренировки.
5. Основные приёмы самоконтроля.

Учащиеся должны уметь:

1. Применять изученные стойки согласно возникшим обстоятельствам в игре, а также исходные положения и передвижения.
2. Выполнять изученные подачи.
3. Технически правильно принимать и передавать мяч изученными способами.
4. Выполнять атакующий удар.
5. Выполнять блокирование.

6. Тактически правильно проводить игру

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МОУ СОШ №4 г. Балабаново с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи (1 на двух обучающихся);
- перекладины для подтягивания в висе – 1 штука
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- гантели;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 4 штуки
- гимнастическая стенка – 4 пролета

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Физическая культура 8–9 классы. Учебник для учащихся 8–9 классов общеобразовательных учреждений. Под редакцией Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И. Ляха. Москва. «Просвещение» 2017 г.
2. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Б.А. Ашмарина. Москва. «Просвещение» 2016 г.
3. Ю.Н. Смирнов. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. Москва. «Физкультура и спорт» 2016 г.
4. Программы общеобразовательных учебных заведений. Физическое воспитание учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей. Москва. «Просвещение» 2018 г.
5. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических институтов. Ю.К. Бабанский. М.- «Просвещение», 2018г.

ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

1. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 2016г.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2018г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Князева Людмила Романовна

Действителен с 08.03.2021 по 08.03.2022