

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Управление образования Бессоновского района

МБОУ СОШ им. Героя Советского Союза А.М. Кижеватова

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

МБОУ СОШ им. Героя Советского Союза

А.М. Кижеватова

Протокол № 9 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

им. Героя Советского Союза

А.М. Кижеватова

Приказ № 153/6-ОД от 1.09.2023г.



В.В. Крюков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Секция «Волейбол»

для обучающихся 10 – 11 классов

Составители:

Сарайкин Евгений Николаевич, учитель физкультуры

с. Кижеватово 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, 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 дыхательном аппарате. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность. 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. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Новизна программы состоит в том, что призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол».

Программа «**Волейбол**» рассчитана на обучающихся **10 - 11-х классов** в возрасте **15-16 лет**.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для решения перечисленных задач важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю.

Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Актуальность программы «Волейбол» обусловлена высокой популярностью и востребованностью данной игры в различных её проявлениях у детей и подростков.

Объем часов в год составляет: год обучения – 136 часов,

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.

Цель программы: создание педагогических условий, способствующих физическому, психическому, нравственному развитию личности детей и подростков посредством игры в волейбол.

Задачи:

– способствовать укреплению здоровья, физическому развитию и повышению работоспособности воспитанников;

– воспитание у детей высоких нравственных качеств, формирование осознанного отношения к здоровому образу и стилю жизни;

- воспитание потребности у детей в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств;
- развитие навыков командного взаимодействия в процессе игры в волейбол;
- способствовать приобретению и совершенствованию умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол;
- способствовать формированию у воспитанников необходимых навыков для успешной адаптации их в социальной среде.

Предполагаемые результаты:

В результате освоения программы объединения «Волейбол» воспитанники получают целый комплекс знаний и приобретают определенные умения:

Знать:

- о технике безопасности на занятиях, соревнованиях;
- о истории Российского волейбола;
- о лучших игроках края, России, мира;
- о правилах игры в волейбол.

Уметь:

- перед игрой самостоятельно делать разминку.
- освоить технику игры

Форма проведения аттестации.

Промежуточная аттестация как отдельная процедура не проводится, так как программа рассчитана на один учебный год. В этом случае промежуточная аттестация совпадает с итоговой аттестацией.

Текущий контроль проводится в течение всего периода реализации программы в формах отработки навыков технико-тактической подготовки, сдачи контрольных нормативов, участия в соревнованиях и товарищеских встречах.

Итоговая аттестация проводится в форме участия обучающихся в общешкольном соревновании по волейболу.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Теоретическая подготовка	10		
1.	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	2	
2.	История развития волейбола в России	2	2	
3.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	2	2	
4.	Врачебный контроль	2	1	1
5.	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	2	1	1
	Практическая подготовка	126		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	2	36
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	44	3	42
3.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	24	3	22
4.	Соревнования, турниры	18		18
	Всего часов:	136	16	120

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.
2. История развития волейбола в России.
3. Личная гигиена. Закаливание. Режим питания и дня.
4. Врачебный контроль.
5. Ознакомление с правилами соревнований.

Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Техничко-тактическая подготовка.
4. Соревнования турниры.
5. Диагностика. Контрольные нормативы.

Основы техники и тактики.

1. Техника нападения. Действия без мяча: перемещения, стойки.
Действия с мячом:
 - а) передача мяча
 - б) подача мяча
 - в) нападающие удары.
2. Техника защиты.
3. Тактика нападения:
 - а) индивидуальные действия
 - б) групповые действия
 - в) командные действия.
4. Контрольные игры и соревнования.
5. Контрольные испытания.

Физическая подготовка

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную

Общая физическая подготовка

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся, приобретению правильной осанки.
2. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка

Задачи:

1. Развитие физических качеств, специфических для игровой деятельности
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, Но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Технико-тактическая подготовка

Технику игры делят на технику нападения и защиты. Каждый из этих разделов состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основной техникой игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игроков.
4. Усовершенствование техники с учетом игровых функций игроков.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов на тренировках и соревнованиях.

Соревнования, турниры

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по мини-футболу в годичном цикле.

Условия реализации программы

Для проведения занятий по волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Сетка волейбольная.
- Стойки волейбольные
- Гимнастические стенки.
- Гимнастические скамейки.
- Гимнастические маты.
- Скакалки
- Мячи набивные.
- Резиновые амортизаторы.
- Гантели различной массы.
- Мячи волейбольные.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15-20 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

