

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Марий Эл
Управление образования администрации городского округа
"Город Йошкар-Ола"
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 21"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол №1 от «31» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании МС

Протокол №1 от «31» 08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

школа № 21
с. Савино
г. Йошкар-Ола

Антропов Ю.Д.
Приказ №65/1 от «31» 08. 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления
для учащихся 7-11 классов
«Волейбол»

Йошкар-Ола
2023 г.

Пояснительная записка

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 40–50 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени теоретических занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне школы.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка, формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры волейбол.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 14 до 17 лет.

Сроки реализации: 2023-2024 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, соревнования.

Характеристика ожидаемых результатов.

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы:

Спортивные состязания и соревнования.

Педагогические принципы

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Принципы, обеспечивающие реализацию программы:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса;

- подбор методов занятий соответственно целям и содержанию занятий и эффективности их применения;
- оптимальное сочетание форм деятельности;
- преемственность, каждая новая тема логически связана с предыдущей;
- доступность.

Методическое обеспечение занятий

Формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения:

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, гимнастический козел, волейбольная сетка. Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

Методы обучения:

Метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова

возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Основные разделы программы:

1. Общие основы волейбола.
2. Обучение основам техники волейбола.
3. Обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание волевых качеств

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки.

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в волейбол, физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в волейбол, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Список литературы

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 2000.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1999.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2010.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 2012.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1999.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2002. Медицинский справочник тренера. М., 1976.
7. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2012.
8. Фидлер М. Волейбол. М., 2000.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема	Кол- во часов	Содержание занятия	Дата	
					План	Факт
1	<i>Обучение технике подачи мяча (8)</i>	Нижняя прямая подача.	1	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Поддача на точность. ТБ на занятиях волейболом.		
2		Нижняя боковая подача.	1	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.		
3		Верхняя прямая подача	1	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.		
4		Подача с вращением мяча.	1	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.		
5		Подача с вращением мяча.	1	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
6		Подача в прыжке.	1	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.		
7		Подача в прыжке.	1	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.		
8		Верхняя передача мяча	1	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		

9	Техника нападения (3 ч)	Передача в прыжке	1	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.		
10		Нападающий удар.	1	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.		
11		Нападающий удар.	1	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.		
12	Техника защиты (5ч)	Приемы мяча.	1	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.		
13		Прием мяча с падением.	1	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.		
14		Прием мяча с падением.	1	Учебная игра. Акробатические упражнения.		
15		Блокирование одиночное	1	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).		
16		Блокирование групповое	2	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.		
17	Тактика защиты (4 ч)	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		
18		Элементы гимнастики и акробатики в	1	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты		

		занятиях волейболиста.		перемещения. Учебная игра.		
19		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра		
20		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.		
21	Тактика нападения (11 ч)	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.		
22		Индивидуальная тактика подач.	1	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.		
23		Индивидуальная тактика передач мяча.	1	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.		
24		Индивидуальная тактика приёма мяча.	1	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
25		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.		
26		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.		
27		Тактика нападающего удара.	1	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.		
28		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		

29		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы		
30		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.		
31		Взаимодействия нападающего и пасующего		Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
32	<i>Игра по правилам с заданием (3ч)</i>	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	1	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
33-34		Командные действия в защите	2	Учебная игра с заданием.		