

## Рабочая программа кружка «Волейбол»

(спортивно - оздоровительное направление)

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №7

*Лепетина* Н.В.Лепетина

« 31 » 08 2021 года



М.П.

**РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ: Андреева С.В.**  
**2021 - 2022 учебный год**

**Срок реализации 1 год**

## **Пояснительная записка**

Кружок «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

**Актуальность и новизна:** На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол, эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

### **Занятия кружка направлены на решение следующих задач физического воспитания:**

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

**Форма проведения занятий:** Занятия проводятся **три часа в неделю**. Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно – игровой форме. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях.

Занятия проводятся в спортивном зале школы.

### **Цели и задачи.**

#### **Цели:**

Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол

Содействовать укреплению здоровья учащихся.

Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

#### **Задачи:**

Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.

Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.

Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

### **Содержание программы.**

Программа рассчитана на год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

### **Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 15шт.

Скакалки – 10шт.

волейбольная сетка.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Рабочая программа (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с действующими стандартами.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

### **Срок реализации: 1 год.**

Ведущая педагогическая цель и основные задачи программы

*Цель программы:*

- прививать учащимся знания по физической культуре, развивать двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями образовательной программы, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

*Основные задачи программы:*

-создавать условия для организованной занятости учащихся;

-поддерживать и развивать одарённых детей, увлечённых волейболом;

-формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по волейболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда.

Направления и этапы программы. Основные принципы, методы и средства обучения.

Программа «Волейбол» создана для работы с учащимися общеобразовательных учреждений в области волейбола и участвующими в соревнованиях по одноимённому виду спорта. Содержание программы сгруппировано по блокам и разделам:

1) *Валеологический блок.*

2) *Обучающий блок:*

Теоретические сведения. - О.Ф.П.

- С.Ф.П.

- Техническая подготовка

- Тактическая подготовка

### - Интегральная подготовка

Процесс занятий можно разделить на поддержание здоровья (беседы о здоровом образе жизни, закаливание), *тренировки* (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол (пионербол), развитие физических, моральных и волевых качеств) и соревнования по волейболу (пионерболу).

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует выполнение технических (тактических) заданий индивидуально или группой, занимающимся даются рекомендации и задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

*Реализация основных принципов обучения и тренировки волейболистов.*

- Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии с *дидактическими принципами*, т.е. принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

- К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

### *Методы обучения и тренировки*

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

- Применяемые *методы*:

Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

Прогнозируемые результаты реализации программы

*Обучающиеся должны знать (иметь представления):*

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

- Излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол (пионербол);

*Уметь:*

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;

- Моделировать технические действия в игровой деятельности;

- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.

- Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу).

Содержание программы «Волейбол»

Учебно-тематический план (34 нед.\*3час./нед.=102 час.).

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	49
3	Специальная подготовка тактическая	49
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	2

Теория:

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.

- История возникновения волейбола (пионербола).
- Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).
- Личная гигиена.
- Режим питания спортсмена.
- Вред курения.
- Общий режим дня и его значение для юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
- Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.
- Оказание первой медицинской помощи.
- Психологическая подготовка к игре.

Блок «*Обучающий*»

Тема «*Тактическая подготовка*». В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Практика

- 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.

Тема «*Техника игры*» СФП - Специальные физические упражнения (для определённого вида спорта)

Практика:

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.

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

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 через сетку.

Технические действия при подаче.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 3-6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Тема «*Соревнования*»

Практика

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

Тема ОФП – Общая физическая подготовка (на каждом занятии). В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры

движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

- 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 – поднятие ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Тема ОРУ – Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.
- Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Условия необходимые для реализации образовательной программы:

1. Материально - техническое обеспечение:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные- 4шт.
3. гимнастическая стенка- 10 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. скакалки- 25 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 10шт.
7. мячи волейбольные – 15 шт.

Список используемой литературы.

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.