

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яковлевская средняя общеобразовательная школа
«Школа успеха» Яковлевского городского округа»

Рассмотрено на заседании МО <i>Зубова В.Н.</i> Зубова В.Н. Протокол № <u>6</u> от « <u>15</u> » <u>06</u> 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора школы <i>Гайкова С.А.</i> Гайкова С.А. « <u>14</u> » <u>06</u> 2022 г.	«Утверждаю» Директор школы <i>Ермолаева И.В.</i> Ермолаева И.В. Приказ № <u>179</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2022 г.
--	--	--

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
Педагога Митина Николая Васильевича
Спортивной секции «Волейбол для начинающих»
на 3 года обучения
возраст обучающихся – 11-13 лет.

Программа дополнительного образования спортивной секции «Волейбол для начинающих», спортивно-оздоровительного направления, составлена на основе авторской программы коллектива кафедры теории методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета,

Автор программы: Ю.Д. Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой;
А.В. Чачин, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры

Пояснительная записка.

Программа составлена на основании:

- Авторской программы дополнительная образовательная программа по легкой атлетике. Автор программы: Ю.Д. Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой; А.В. Чачин, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ;
- Постановление правительства Белгородской обл. от 02.10.2010 № 325-пп "О долгосрочной целевой программе "Развитие образования Белгородской области на 2011 - 2015 годы» (в ред. постановления правительства Белгородской области от 25.07.2011 N 279-пп)
- Приказ Минобрнауки России "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей" (2012 г.)
- Рекомендации по организации в федеральных округах опорных образовательных учреждений дополнительного образования детей по совершенствованию художественного и технического творчества, музейного дела (письмо Минобрнауки России от 04.12.2002 № 645/19-12).
- Локальные акты МБОУ «Яковлевской СОШ»;
Секция «Волейбол для начинающих» носит **спортивно-оздоровительную** направленность.

Занятие группы рассчитано на 1 год, она рассчитана для учащихся 4-6 классов (возраст 10-13лет) 1 раз в неделю по 2 часа (всего 70 часов), время проведения занятий, вторая половина учебного дня.

На современном этапе перестройки образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой. Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

Цель занятий:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

-обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задача занятий:

-выявить природные данные обучающегося;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе.

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

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Подведение итогов: анализ результатов выступления команды на школьных соревнованиях.

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

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

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

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь

вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают начальной техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- могут организовывать соревнования в группе, в лагере отдыха;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

Содержание программы.

Теоретические занятия

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	35	45
5.	разбега (см)		
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	5,0	6,0
	двумя руками:	7,5	9,5
	сидя (м)		
	в прыжке с места (м)		

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в	4
2.	зону 4	3
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	8
5.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху,	3
	снизу	
	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	

Материально-техническое оснащение занятий.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Гантели различной массы
9. Мячи волейбольные
10. Рулетка

Список литературы.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
3. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
5. Интернет-ресурсы.
6. 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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во час.	Примерное прохождение темы		Примечание
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1 ч			
2	Техника верхних передач. Игра	1 ч			
3	Техника нижних передач. Игра	1 ч			
4	Групповые упражнения. Игра	1 ч			
5	Упражнения в движении. Учебная игра	1 ч			
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1 ч			
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1 ч			
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1 ч			
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	1 ч			
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1 ч			
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1 ч			
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1 ч			
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1 ч			
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1 ч			
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1 ч			
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1 ч			
17	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1 ч			
18	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой/ Учебная игра.	1 ч			
19	Передача мяча снизу двумя руками.. Учебная игра.	1 ч			
20	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1 ч			
21	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1 ч			
22	Влияние физических упражнений на	1 ч			

	организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.				
23	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1 ч			
24	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1 ч			
25	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1 ч			
26	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1 ч			
27	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1 ч			
28	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1 ч			
29	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1 ч			
30	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1 ч			
31	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1 ч			
32	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1 ч			
33	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1 ч			
34	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1 ч			
35	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1 ч			
36	Учебная игра.	1 ч			