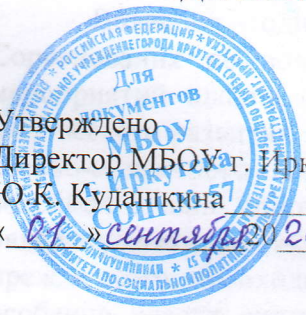


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №57

Утверждено
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ №57
Ю.К. Кудашкина

« 01 » сентября 20 20 г.



Согласовано
Зам. директора МБОУ г. Иркутска СОШ №57
Коваленко О.В.

« 01 » сентября 20 20 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной секции «Волейбол»**

Возраст учащихся: 12-16 лет (5-9 классы)

Срок реализации: 1 год

Автор:
Куклин Никита Юрьевич,
педагог дополнительного
образования

2020-2021 учебный год

I. Пояснительная записка

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся школы № 57. Соревнования по волейболу включены в план спортивно - массовых и оздоровительных мероприятий школы. Занятия по волейболу - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол - вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Проводя занятия секции «Волейбол» в школе, прежде всего, необходимо позаботиться о предотвращении травм: провести хорошую разминку, особенно уделяя внимание кистям рук и голеностопу, а также научиться навыкам работы с волейбольным мячом: для этого будущим игрокам можно в парах или по кругу передавать мяч.

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005г.).

Цель занятий:

Повышение уровня физического развития подростков.

Подготовка спортивного резерва.

Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по волейболу.

Обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

Задачи:

образовательные:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;

- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- повышение общей физической подготовленности;

- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

- развитие основных физических качеств;

- укрепление здоровья;

- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Формы и режим занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный)

II. Краткое содержание изучаемого курса

1. Физическая культура и спорт в России

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
прием подачи,
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теори я	Пр актика	Всег о
1-2 занятие	Вводное занятие. История возникновения волейбола. Правила игры. Игровое поле и инвентарь. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	1	2	3
3 занятие	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	0,5	1	1,5
4-5 занятие	Тактические действие. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	0,5	2,5	3
6 занятие	Специальная физическая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	0,5	1	1,5
7-8 занятие	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении	0,5	2,5	3
9 занятие	Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течение 6-ти минут.		1,5	1,5
10-11 занятие	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	0,5	2,5	3
12 занятие	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.		1,5	1,5
13-14	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	0,5	2,5	3
15 занятие	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.		1,5	1,5
16-	Специальная физическая		3	3

17 занятие	подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.			
18 занятие	Техническая подготовка. Боковая подача.		1,5	1,5
19- 20 занятие	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.		3	3
21- 22 занятие	Тактическая подготовка. Подача и пас предплечьями.		1,5	1,5
23 занятие	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.		3	3
24- 25 За няние	Тактические действие. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	0,5	1	1,5
26 занятие	Тактические действие. Нацеленная подача	0,5	2,5	3
27- 28 занятие	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.		1,5	1,5
29 занятие	Тактика защиты. Умение взаимодействию с другими игроками.	0,5	2,5	3
30- 31 За няние	Техническая подготовка. Передача сверху.	0,5	1	1,5
32 занятие	Техническая подготовка. Пас- отскок мяча-пас.	0,5	2,5	3
33- 34 занятие	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.		1,5	1,5
35 занятие	Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	0,5	2,5	3
36- 37 занятие	Техническая подготовка. Передача –перемещение- передача.		1,5	1,5
38 занятие	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.		3	3
39 занятие	Тактическая подготовка. Передача бездрессного мяча.	0,5	1	1,5
40 занятие	Тактическая подготовка. Передача бездрессного мяча.		3	3
41 занятие	Тактическая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	0,5	1	1,5
42- 43 занятие	Техника нападения. Круг за кругом.		3	3

44 занятие	Техника нападения. Высокая прострельная передача.	0,5	1	1,5
45- 46 занятие	Техника защиты. Пас из неудобного положения.	0,5	2,5	3
47 занятие	Техника нападения. Высокая прострельная передача.		1,5	1,5
48 занятие	Техника нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	0,5	2,5	3
49 занятие	Техника нападения. Подача, пас предплечьями и второй пас.		1,5	1,5
50- 51 занятие	Техника защиты. Игра “Кому принимать подачу?”	0,5	2,5	3
52 занятие	Техническая подготовка. Нижняя подача.	0,5	1	1,5
53- 54 занятие	Общая физическая подготовка. Игра “Круг за кругом”.		3	3
55 занятие	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.		1,5	1,5
56- 57 занятие	Тактическая подготовка. Пас из неудобного положения.	0,5	2,5	3
58 занятие	Упражнения с набивными и теннисными мячами.		1,5	1,5
59 занятие	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	0,5	2,5	3
60 занятие	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	0,5	1	1,5
61 занятие	Передача –перемещение- передача.	0,5	2,5	3
62 занятие	Тактическая подготовка.		1,5	1,5
63 занятие	Верхняя подача.	0,5	2,5	3
64 занятие	Техника нападения.	0,5	1	1,5
65 занятие	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.		3	3
66- 67 занятие	Техника Защиты. Пас из неудобного положения.	0,5	1	1,5
68 занятие	Специальная физическая подготовка. Техника атакующего удара.		3	3
69- 70 занятие	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног и таза.		1,5	1,5
71 занятие	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.	0,5	2,5	3
72- занятие	Общая физическая подготовка.		1,5	1,5

73 занятие	Игра пионербол.			
74 занятие	Общая физическая подготовка. Игра “Подай и попади”		3	3
75- 76 занятие	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.		1,5	1,5
77 занятие	Специальная физическая подготовка. Игра “Сумей передать и подать”		3	3
78- 79 занятие	Тактика защиты. Игра ”Кому принимать подачу”	0,5	1	1,5
80 занятие	Тактика нападения Короткий пас, пас назад, длинный пас.		3	3
81- 82 занятие	Техническая подготовка. Пас в движении.	0,5	1	1,5
83 занятие	Тактика нападения Подача с лицевой линии.	0,5	2,5	3
84- 85 занятие	Тактика защиты. Игра “Берем игру на себя”		1,5	1,5
86 занятие	Техническая подготовка. Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	0,5	2,5	3
87- 88 занятие	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.		1,5	1,5
89 занятие	Техническая подготовка. Пас в движении.	0,5	1	1,5
90- 91 занятие	Общая физическая подготовка. Игра волейбол.		1,5	1,5
92 занятие	Тактическая подготовка. Передача-перемещение-передача.		1,5	1,5
93- 94 занятие	Тактика защиты. Игра “Берем игру на себя”		1,5	1,5
95 занятие	Тактика защиты. Игра”Кому принимать подачу”		1,5	1,5
96- 97 занятие	Подготовка к контрольным играм. Отработка игровых навыков.		1,5	1,5
98 занятие	Контрольные игры и испытания. Проведение контрольных игр.		1,5	1,5
99- 100 занятие	Разбор контрольных игр. Оценка игровых достижений.	1,5		1,5
10 1 занятие	Итоговое занятие. Награждение.	1,5		1,5
	Итого	20	13	153

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

V. Требования к учащимся

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

VII. Использованная литература:

1. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
2. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
3. О. Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
4. В. И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.