

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 ст. Зеленчукской»
им. В.В. Бреславцева

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

М.И. Брателева

«28» 08 2023 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «СОШ №3
ст. Зеленчукской им. В.В. Бреславцева»

В.И. Петрушкова

«28» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»
направленность: физкультурно-спортивная
уровень: базовый
возраст обучающихся 12-17
срок реализации 1 год

Рабочую программу разработала:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
МБОУ «СОШ № 3 ст. Зеленчукской»
Шаркова Галина Ивановна

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 ст. Зеленчукской»
им. В.В. Бреславцева**

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

_____ М.И. Брателева

« ____ » _____ 2023 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «СОШ №3

ст. Зеленчукской им. В.В.Бреславцева»

_____ В.И. Петрушкова

« ____ » _____ 2023г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа
«Волейбол»
направленность: физкультурно-спортивная
уровень: базовый
возраст обучающихся 12-17
срок реализации 1 год

Рабочую программу разработала:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
МБОУ «СОШ № 3 ст. Зеленчукской»
Шаркова Галина Ивановна

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, 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 двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Цели и задачи.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся 12-16 лет.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности обучающегося при нахождении в образовательном учреждении;
- стержнем годового цикла воспитательной работы учреждения являются совместные мероприятия, через которые осуществляется интеграция воспитательных усилий педагогических работников;

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.
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

Содержание программы.

Программа рассчитана на 1 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 – 2 шт.

Скакалки – 15 шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

Список используемой литературы.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2020год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2020г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

9-11 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Т.Б. Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	
2	Техника верхних передач. Игра	1	
3	Техника нижних передач. Игра	1	
4	Групповые упражнения. Игра	1	
5	Упражнения в движении. Учебная игра	1	
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	

10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	
17	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	
33	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	
34	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман.	1	

	Учебная игра.		
--	---------------	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

7-8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Т.Б. Сущность и характеристика игры в волейбол.	1	
2	Техника игры в нападении: Стойка Перемещения	1	
3	Техника владения мячом: Нижняя прямая подача	1	
4	Нижняя боковая подача	1	
5	Подача «свечой»	1	

6	Верхняя прямая подача	1	
7	Планирующая подача	1	
8	Верхняя боковая подача	1	
9	Передача мяча: Верхняя передача мяча	1	
10	Передача назад за голову.	1	
11	Нападающий удар.	1	
12	Прямой нападающий удар	1	
13	Боковой нападающий удар	1	
14	Тактика игры при защите: Техника перемещения. Стойка защитника	1	
15	Выпады.	1	
16	Падения. Падение с перекатом на спину. Падение на грудь.	1	
17	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу двумя руками.	1	
18	Приём мяча снизу одной рукой.	1	
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1	
20	Блокирование.	1	
21	Тактика подачи.	1	
22	Тактика передачи.	1	
23	Тактика нападающего удара	1	
24	Система трех защитников	1	
25	Страховка крайним защитником	1	
26	Страховка крайним защитником	1	
27	Взаимодействия защитников	1	

28	Взаимодействие блокирующих	1	
29	Взаимодействие защитников с блокирующими	1	
30	Обучение нападающим удара	1	
31	Обучение блокированию.	1	
32	Закрепление изученных способов, игра в волейбол	1	
33	Учебная игра в волейбол	1	
34	Учебная игра в волейбол	1	

. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Материально-технические условия: 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. Мяч набивной
8. Резиновые амортизаторы
9. Гантели различной массы
10. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)
11. Рулетка

7. Планируемые результаты изучения:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы.