

Составлена на основе
требований ФГОС ООО

Рассмотрена

на заседании ШМО
учителей ИЗО, музыки, физической культуры,
технологии и ОБЖ
Протокол №1 от 29.08.2023 № 1__
Руководитель ШМО _____ (Булдакова Ю.В.)

Принята на НМС МБОУ СОШ № 1

Протокол №1 от 30.08.2023 №_1
Председатель НМС _____ (Турова Е.В.)

Утверждена

Приказом директора МБОУ СОШ № 1
от 30. 08. 2023 г. № 102-ос
_____ И.Ю. Глазырина

Рабочая программа
секции по **волейболу**
для 5-7 классов.
Количество часов: **170** часов
(2 раза в неделю по 2 часа)

Составил учитель физической культуры:

Чураков В.А.
высшая квалификационная категория

Воткинск
2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года №1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации;
- Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени И.П. Чайковского» города Воткинска, Удмуртской Республики.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Основной **целью** программы является развитие личности ребенка, его самоутверждение в коллективе через занятие в спортивной секции.

Программа последовательно решает **основные задачи** физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре
- развитие основных двигательных качеств

Физкультурно-оздоровительная работа проводится во внеурочное время и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех школьников необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

Спортивные игры развивают у учащихся чувство взаимопомощи, ответственности за себя и за коллектив людей, которые объединены единой целью. И каждый может проявить свои знания, умения и навыки для общего успеха. Спортивные игры имеют ряд особенностей, как средство физического воспитания. Наиболее характерные из них состоят в активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и

непрерывности изменений условий деятельности. Для волейбола характерная черта – сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. В волейбол могут играть люди разных возрастов и пола.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она предусматривает условия в которых проводятся занятия, (т.е. размеры волейбольной площадки, наличие инвентаря, спортивный уровень занимающихся).

Программа составлена для учащихся 5-7 классов.

Продолжительность образовательного процесса 170 часов, в течение учебного года с расчетом 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Сюда входят теоретические и практические занятия.

Особенностью данной программы состоит в том, что учащийся может начать заниматься в любом возрасте или после перерыва вновь.

Проверяется результативность деятельности в контрольных играх между учащимися (с варьированием состава команд).

Итоги подводятся в соревновательной деятельности между командами других школ района и города.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского волейбола в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Педагогическая целесообразность образовательной программы дополнительного образования детей заключается в том, что занимающиеся, благодаря занятиям по волейболу воспитывают волевые качества, взаимовыручку, культуру поведения и т.д.

Цели учебно-тренировочных занятий:

- 1. Социальная :** организация здорового досуга; отвлечение от негативных воздействий городской жизни (курение, алкоголизм, токсикомания, наркомания); воспитание ответственности, товарищества, патриотизма.
- 2. Физическое и духовное совершенствование.**
- 3. Повышение спортивного мастерства.**

Задачи учебно-тренировочных занятий:

Образовательные:

1. Ознакомить - с историей появления волейбола
 - с историей волейбола в России,
 - с терминологическим языком,
2. Ознакомить с правилами игры

Развивающие:

1. Развивать познавательные способности через подвижные игры на психические процессы, задействованные во время игры
 - восприятие (целостность и структурность образа),
 - внимание (концентрация и устойчивость),
 - память (зрительная и кинематическая),
 - мышление (пространственное и креативное).

2. Развивать конструктивные способности через овладение техникой приемам игры в волейбол по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

3. Сформировать трудовые навыки (следить за порядком в спортивном комплексе).

4. Научить приемам устной передачи знаний друзьям и родным.

5. Организовать участие в соревнованиях.

Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.

2. Научить добиваться поставленной цели.

3. Дать культурные навыки поведения.

Условия набора в секцию.

Набор в секцию осуществляется посредством медицинского допуска врача, и достижения 11-ти летнего возраста занимающимися.

Количество обучающихся: 1-й год: не более -25 человек;

Формы и режим занятий.

Формы занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, , тестирования, подвижные игры, соревнования.

Занятия проводятся:

1-й год обучения – 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа (170 часов в год)),

Формами подведения итогов реализации данной программы является:

1-й год обучения: оздоровление занимающихся, повышение физических и психологических возможностей организма детей. Развитие коллективизма и взаимовыручки у занимающихся.

Содержание программы 1-ого года обучения.

Тема 1: Техника безопасности и теоретические сведения 2 часа

Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале.

Меры безопасности при занятиях на спортивной площадке.

Тема 2: Техника и тактика игры 146 часов.

Прием мяча.

Передачи мяча.

Действия в нападении и защите.

Правила игры.

Тема 3: Подвижные и спортивные игры 18 часа.

Подводящие игры к в\б

Учебная игра

Тема 4: Соревнования 4 часа.

Первенство среди 6-х классов.

Тематическое планирование на 1 год обучения

№	Кол-во часов	Тема занятия
1	2	Инструктаж №48- техника безопасности. Повторение стойки волейболиста. Подвижные игры.
2	2	Совершенствование стойки волейболиста. Подвижные игры.
3	2	Повторение перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
4	2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
5	2	Повторение остановки двумя шагами и прыжком.
6	2	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.
7	2	Повторение техники выполнения верхней передачи мяча.
8	2	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.
9	2	Повторение техники выполнения нижней передачи мяча.
10	2	Совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча.
11	2	Повторение техники выполнения нижней прямой подачи мяча.
12	2	Совершенствование техники выполнения нижней прямой подачи мяча.
13	2	Повторение техники выполнения нижней боковой подачи мяча.
14	2	Совершенствование техники выполнения нижней боковой подачи мяча.
15	2	Повторение техники выполнения верхней прямой подачи мяча.
16	2	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи мяча.
17	2	Двусторонняя игра (по упрощенным правилам).
18	2	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча в парах.
19	2	Совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча в парах.
20	2	Совершенствование техники выполнения нижней подачи мяча.
21	2	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.
22	2	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча в парах со смещением игроков.
23	2	Совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча в парах со смещением игроков.

24	2	Двусторонняя игра (по упрощенным правилам).
25	2	Техника выполнения верхней передачи мяча в тройках.
26	2	Техника выполнения нижней подачи мяча в тройках.
27	2	Техника выполнения нижней подачи мяча.
28	2	Техника выполнения верхней передачи мяча.
29	2	Техника выполнения верхней передачи мяча через сетку партнеру.
30	2	Техника выполнения нижней передачи мяча через сетку партнеру.
31	2	Техника выполнения подач мяча в игру.
32	2	Двусторонняя игра (по упрощенным правилам).
33	2	Повторение техники выполнения верхней передачи мяча за спину.
34	2	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча за спину.
35	2	Повторение техники выполнения нижней передачи мяча за спину.
36	2	Совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча за спину.
37	2	Техника выполнения подач мяча в игру.
38	2	Двусторонняя игра (по упрощенным правилам).
39	2	Повторение техники отбивания мяча от сетки верхним приемом.
40	2	Совершенствование техники отбивания мяча от сетки верхним приемом.
41	2	Повторение техники отбивания мяча от сетки нижним приемом.
42	2	Совершенствование техники отбивания мяча от сетки нижним приемом.
43	2	Техника выполнения верхней и нижней подачи мяча в игру.
44	2	Двусторонняя игра (по упрощенным правилам).
45	2	Тактика игры в защите.
46	2	Тактика игры в нападении.
47	2	Верхняя передача мяча в тройках.
48	2	Нижняя передача мяча в тройках.
49	2	Верхняя передача мяча в тройках со смещением игроков.
50	2	Нижняя передача мяча в тройках со смещением игроков.
51	2	Верхняя и нижняя подачи мяча в игру.
52	2	Двусторонняя игра (по упрощенным правилам).

53	2	Передачи мяча в парах.
54	2	Передачи мяча в парах в движении.
55	2	Передачи мяча в тройках в движении.
56	2	Двусторонняя игра (по упрощенным правилам).
57	2	Тактика игры в защите.
58	2	Тактика игры в нападении.
59	2	Верхняя передача мяча в тройках.
60	2	Нижняя передача мяча в тройках.
61	2	Верхняя передача мяча в тройках со смещением игроков.
62	2	Нижняя передача мяча в тройках со смещением игроков.
63	2	Верхняя и нижняя подачи мяча в игру.
64	2	Двусторонняя игра (по упрощенным правилам).
65	2	Передачи мяча в парах.
66	2	Передачи мяча в парах в движении.
67	2	Соревнования
68	2	Соревнования

Необходимый спортивный инвентарь для проведения учебных занятий (на 25 человек).

- набивные мячи 13 шт.
- в\б мячи 25шт.
- скакалки 25шт.
- гимнастические маты 10 шт.
- гимнастические скамейки 6 шт.

Литература, использованная для разработки дополнительной образовательной программы.

1. Богданов В.П. «Игры и развлечения в группах продленного дня: Пособия для учителя. М., Просвещение, 1985 – С144;
2. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх».– М.: Физкультура и спорт, 1980;
3. Билеева Л.В., Коротков А.М. «Подвижные игры»: Учебное пособие для институтов физической культуры.– М.: Физкультура и спорт, 1982 –С224;
4. Былеева Л.В., Грегорьев В.М. «Подвижные игры» - М.: Физкультура и спорт, 1985-С302;
5. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры к спорту»: сборник эстафет и игровых заданий. - М.: Физкультура и спорт, 1985 С 3-16, 36-41;
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы» Второе дополнение, М.: Просвещение, 1992;
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы, основанная на одном из видов спорта (баскетбол)» М.: Просвещение, 1993;
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы с направленным развитием двигательных способностей» Журнал, Физкультура и спорт, 1994 № 1-4;
9. Кравец А.С. «Педагогические условия эффективности развития физических способностей учащихся 6-8 классов средними подвижными играми» Автореф. Дис. док. Пед. наук. М., 1982, С35;
10. Кузнецова З.И. «Развитие двигательных качеств школьников» М.: Физкультура и спорт, 1967;
11. Кузнецова З.И., Холодов Ж.К. «Развитие двигательных качеств школьников» М.: Физкультура и спорт, 1984-С203;
12. Лях В.И. «Координационные способности школьников» Минск, 1989-С159;
14. Методика физического воспитания/Под.ред.Мейксона Г.Б.,Л.Е.Люболирского М.:Просвещение, 1989 –С61-66, 84-88/;
15. Портных Ю.М. «Подвижные игры» В учебнике: Спортивные подвижные игры /Под. ред. П.А.Чумалова М.: Физкультура и спорт, 1970 –С46-83;
16. Семкин В.М. Игры, подводящие к баскетболу. М.:Школа-пресс, 2004.