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

Подписано цифровой подписью: Глазырина Ирина Юрьевна
Дата: 2023.08.31 09:56:39 +04'00'

Рабочая программа
секции по **волейболу**
для 7-11 классов.
Количество часов: **170** часов
(2 раза в неделю по 2 часа)

Составила учитель физической
культуры:

Булдакова Ю.В..
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 7-11 классов.

Продолжительность образовательного процесса 170 часа, в течение учебного года с расчетом 4 часа в неделю. 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. Обучить навыкам оказания первой медицинской помощи.

Развивающие:

1. Совершенствование скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей в сочетании с выносливостью и силой.
2. Совершенствовать познавательные способности через игру в волейбол на психические процессы:
   - восприятие (целостность и структурность образа),
   - внимание (концентрация и устойчивость),
   - память (зрительная и кинематическая),
   - мышление (пространственное и креативное).
3. Совершенствовать конструктивные способности через овладение техникой волейбола по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

4. Организовать участие в соревнованиях.

Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
2. Научить добиваться поставленной цели.

.

Формами подведения итогов реализации данной программы является:

Оздоровление занимающихся, повышение физических и психологических возможностей организма детей. Выполнение «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №1, №2).

Содержание программы :

Тема 1: Техника безопасности и теоретические сведения 4 часа

Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале.

Меры безопасности при занятиях на спортивной площадке.

Тема3: Техника и тактика игры 142 часа.

Передачи мяча за спину.

Блокирование.

Действия в нападении и защите.

Правила игры.

Тема 4: Подвижные и спортивные игры 20 часов.

Подводящие игры к в\б

Учебная игра

Тема 5: Соревнования 4 часа.

Первенство среди 7-11 х классов.

Первенство города по волейболу.

Темы занятий

№	Кол-во часов	Тема занятия
1	2	Техника безопасности- инструктаж №48.Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.
2	2	Совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча.
3	2	Совершенствование техники выполнения подач мяча в игру.
4	2	Совершенствование техники выполнения нападающего удара.
5	2	Двусторонняя игра.
6	2	Изучение блокировки мяча (одним, двумя, тремя игроками).
7	2	Повторение блокирования мяча (одним, двумя и тремя игроками).
8	2	Изучение страховки при блокировки мяча.
9	2	Повторение страховки при блокировании мяча.
10	2	Двусторонняя игра.
11	2	Совершенствование техники выполнения верхней и нижней передачи за спину.
12	2	Групповые действия игроков в защите.
13	2	Индивидуальные действия игроков в защите.
14	2	Групповые действия игроков в нападении.
15	2	Индивидуальные действия игроков в нападении.
16	2	Совершенствование верхней и нижней передач мяча (вперед и за спину).
17	2	Двусторонняя игра.
18	2	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.
19	2	Совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча.
20	2	Совершенствование техники выполнения подач мяча в игру.
21	2	Совершенствование техники выполнения нападающего удара.
22	2	Двусторонняя игра.
23	2	Изучение блокировки мяча (одним, двумя, тремя игроками).
24	2	Повторение блокирования мяча (одним, двумя и тремя игроками).

25	2	Изучение страховки при блокировки мяча.
26	2	Повторение страховки при блокировании мяча.
27	2	Двусторонняя игра.
28	2	Совершенствование техники выполнения верхней и нижней передачи за спину.
29	2	Групповые действия игроков в защите.
30	2	Индивидуальные действия игроков в защите.
31	2	Групповые действия игроков в нападении.
32	2	Индивидуальные действия игроков в нападении.
33	2	Совершенствование верхней и нижней передач мяча (вперед и за спину).
34	2	Двусторонняя игра.
35	2	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.
36	2	Совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча.
37	2	Совершенствование техники выполнения подач мяча в игру.
38	2	Совершенствование техники выполнения нападающего удара.
39	2	Двусторонняя игра.
40	2	Изучение блокировки мяча (одним, двумя, тремя игроками).
41	2	Повторение блокирования мяча (одним, двумя и тремя игроками).
42	2	Изучение страховки при блокировки мяча.
43	2	Повторение страховки при блокировании мяча.
44	2	Двусторонняя игра.
45	2	Совершенствование техники выполнения верхней и нижней передачи за спину.
46	2	Групповые действия игроков в защите.
47	2	Индивидуальные действия игроков в защите.
48	2	Групповые действия игроков в нападении.
49	2	Индивидуальные действия игроков в нападении.
50	2	Совершенствование верхней и нижней передач мяча (вперед и за спину).
51	2	Двусторонняя игра.
52	2	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча.

53	2	Совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча.
54	2	Совершенствование техники выполнения подач мяча в игру.
55	2	Совершенствование техники выполнения нападающего удара.
56	2	Двусторонняя игра.
57	2	Изучение блокировки мяча (одним, двумя, тремя игроками).
58	2	Повторение блокирования мяча (одним, двумя и тремя игроками).
59	2	Изучение страховки при блокировки мяча.
60	2	Повторение страховки при блокировании мяча.
61	2	Двусторонняя игра.
62	2	Совершенствование техники выполнения верхней и нижней передачи за спину.
63	2	Групповые действия игроков в защите.
64	2	Индивидуальные действия игроков в защите.
65	2	Групповые действия игроков в нападении.
66	2	Индивидуальные действия игроков в нападении.
67	2	Игры и соревнования.
68	2	Игры и соревнования.

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

- набивные мячи 15шт.
- в\б мячи 25шт.
- скакалки 25шт.
- гимнастические маты 8шт.
- гимнастические скамейки 6шт.

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.

Приложение № 1:

Тесты, характеризующие уровень физического и технической подготовленности.

Двигательные способности	***Тесты***
1. Скоростные: главным образом – способность к ускорению	Бег на 20 м/сек
2.Скоростно-силовые	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь (см)
3.Скоростно-силовые и координационные (ориентировка в пространстве)	Челночный бег 3х10 м/сек
4.Выностливость: Прыжковая	Прыжки на месте через скакалку на двух ногах (кол-во раз за 10 сек)

Приложениие № 2:

«Критериям оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах».

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. Бег	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекла-дине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекла-дине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3*10 м(с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9,0
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8,0
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2