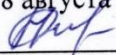

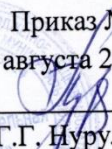
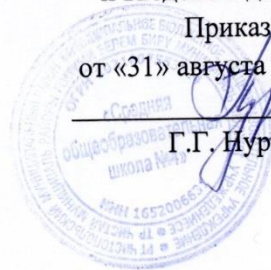


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено
на заседании ПГ
социализации личности
протокол № 1
от 28 августа 2021 года

Сиротина Н.А.

Согласовано
зам. директора
«31» августа 2021 г.

Спиридонова Н.А.

Утверждено
и введено в действие
Приказ № 219
от «31» августа 2021 г.

Г.Г. Нуруллина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
«Волейбол»
Направление - спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся – 14-17 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель: учитель физической культуры

Мустафин Марс Нажипович

2020- 2021 учебный год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа предназначена для детей 14-17 лет.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Актуальность программы: предназначена для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни. Вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает

занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Сроки реализации программы 1 год. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа.
Всего 34 недели, 136 часа.

Формы и режим занятий:

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны:

Знать

- общие основы волейбола;
- расширят представление о технических приемах в волейболе;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.

Научатся

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- уметь играть по упрощенным правилам игры;

Учащиеся должны:

- получить навыки технической подготовки волейболиста;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- освоить технику верхних передач;
- освоить технику передач снизу;
- освоить технику верхнего приема мяча;
- освоить технику нижнего приема мяча;
- освоить технику подачи мяча снизу.

Содержание программы обучения

Теоретические сведения

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
- Правила игры в волейбол

Общезначимая физическая подготовка – (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- **Специальная физическая подготовка**
- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений для развития специальной силы;
- упражнения для развития гибкости
- **Техника выполнения нижнего приема**
- Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
- **Техника выполнения верхнего приема**
- Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.
- **Техника выполнения нижней прямой подачи**
- Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.
- **Техника выполнения верхней прямой подачи**
- Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.
- **Техника выполнения нижней боковой подачи**
- Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.
- **Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару**
- Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.
- **Тактическая подготовка**

- обучение тактике нападающих ударов;
- нападающий удар задней линией;
- обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут);
- нападающий удар толчком одной ноги;

- при выполнении вторых передач;
- обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- упражнения на расслабления и растяжения;
- обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;
- подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;
- обучение тактике подач;
- обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Список литературы

1. Авторская программа «Спортивные игры» Мингажетдинова Г.М., Губернская ООШ, 2015 год.
2. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
5. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 199

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол -во часо в	Дата проведен ия План	факт
1	Техника нападения. Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста (в технике нападения и защиты). Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2	6.09	
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.	2	8.09	
3	Действия без мяча.	2	13.09	
4	Техника нападения.	2	15.09	
5	Перемещения и стойки.	2	20.09	
6	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.	2	22.09	
7	Двусторонняя игра.	2	27.09	
8	Двойной шаг вперед, назад, скачок (в технике нападения и защиты). Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол.	2	29.09	
9	Действия с мячом.	2	4.10	
10	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Учебная игра в волейбол.	2	6.10	
11	Передача мяча двумя руками.	2	11.10	
12	Прыжки (особенно в нападении, защите), перемещение защите, в 2, 3 шага. Учебная игра в волейбол.	2	13.10	
13	Передача на точность.	2	18.10	
14	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Учебная игра в волейбол.	2	20.10	
15	Встречная передача.	2	25.10	
16	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол.	2	27.10	
17	Двусторонняя игра.	2	8.11	
18	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. Передачи мяча в прыжке. Учебная игра в волейбол.	2	10.11	
19	Подача мяча: нижняя прямая.	2	15.11	

20	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание мяча кулаком снизу. Учебная игра в волейбол.	2	17.11	
21	Подача мяча: нижняя боковая.	2	22.11	
22	Приём мяча сверху двумя руками. Прием мяча двумя снизу. Прием «планера». Учебная игра в волейбол.	2	24.11	
23	Подача мяча: подача сверху.	2	29.11	
24	Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра в волейбол.	2	1.12	
25	Двусторонняя игра.	2	6.12	
26	Сочетание способов перемещений. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.	2	8.12	
27	Техника защиты.	2	13.12	
28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2	15.12	
29	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками	2	20.12	
30	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол	2	22.12	
31	Блокирование.	2	27.12	
32	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2	29.12	
33	Двусторонняя игра.	2	12.01	
34	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол.	2	17.01	
35	Групповые действия игроков.	2	19.01	
36	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол.	2	24.01	
37	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	2	26.01	
38	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2	31.01	
39	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	2	2.02	
40	Выбор места для выполнения подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	7.02	
41	Двусторонняя игра.	2	9.02	
42	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	14.02	
43	Командные действия.	2	16.02	
44	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в	2	21.02	

	зону 3 с приема подачи.			
45	Прием подач.	2	23.02	
46	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в волейбол.	2	28.02	
47	Расположение игроков при приеме.	2	2.03	
48	Выбор места при блокировании. Нападающий удар с поворотом туловища. Учебная игра в волейбол.	2	7.03	
49	Двусторонняя игра.	2	9.03	
50	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Учебная игра в волейбол.	2	14.03	
51	Учебная игра. Игровые взаимодействия.	2	16.03	
52	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2). Учебная игра в волейбол.	2	21.03	
53	Учебная игра. Игровые взаимодействия.	2	23.03	
54	Подача мяча в заданную зону. Нападающий удар с переводом рукой. Учебная игра в волейбол.	2	6.04	
55	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.	2	11.04	
56	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной. Учебная игра в волейбол.	2	13.04	
57	Прямой нападающий удар.	2	18.04	
58	Нападающий удар с задней линии. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.	2	20.04	
59	Учебная игра	2	25.04	
60	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейбол.	2	27.04	
61	Учебная игра	2	2.05	
62	Сдача контрольных нормативов. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебная игра в волейбол.	2	5.05	
63	Сочетание способов перемещений	2	9.05	
64	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Учебная игра в волейбол.	2	11.05	
65	Прием мяча снизу двумя руками от сетки.	2	16.05	
66	Учебная игра.	2	18.05	
67	Учебная игра.	2	23.05	
68	Учебная игра.	2	25.05	

