

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Солонецкая средняя общеобразовательная школа»
665131 Россия, Иркутская область, Нижнеудинский район, с. Солонцы, ул. Школьная, 3;
Телефон 83955771796, E-mail solonetskay-sosh@yandex.ru

Согласовано
зам. директора

О.И. Фатеева

Утверждено
приказ от 30 августа 2023 г. № 99/1-од
Директор МКОУ «Солонецкая СОШ»

В.А. Куницкий



Рабочая программа спортивных секций по «волейболу»

Составитель:
Шибкеев А.Ю.
учитель физической культуры

Солонцы, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Москва: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего общего образования, М.: «Дрофа»- 2004. Занятия спортивных секций по времени проходят 1 раз в неделю, протяженностью по 1 часу (34 учебных недели).

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	2 ч
4	Физическая подготовка	2 ч
5	Методика тренировки волейболистов	1 ч
Изучение техники игры в волейбол		
Техника нападения:		
6	Перемещения	1 ч
7	Стойки	1 ч
8	Подачи	10 ч
9	Передачи	5 ч
10	Нападающие удары	5 ч
Техника защиты:		
11	Перемещения	2 ч
12	Прием мяча	3 ч
13	Блокирование	3 ч
Изучение тактики игры в волейбол		
Тактика нападения:		
14	Индивидуальные действия	2 ч
15	Групповые действия	3 ч
16	Командные действия	3 ч

Тактику защиты:		
17	Индивидуальные действия	7 ч
18	Групповые действия	7 ч
19	Командные действия	7 ч
20	Игра по правилам с заданием	3 ч
	Итого:	68 ч.

Календарно- тематическое планирование

№ занятия	Количество часов	Темы	Требования к уровню подготовки учащихся
№1	1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
№2	1	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.
№3	1	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка
№4	1	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
№5	1	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.
№6	1	Методика тренировки	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора

		волейболистов	и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
№7	1	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.
№8	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
№9	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.
№10	1	Обучение технике нижней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№11	1	Обучение технике нижней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
№12	1	Обучение технике верхней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№13	1	Обучение технике верхней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
№14	1	Обучение укороченной подачи	специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;
№15	1	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя руками сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад.
№16	1	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;
№17	1	Обучение технике передач снизу	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу
№18	1	Обучение технике нападающих ударов	подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и

			удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.
№19	1	Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;
№20	1	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь
№21	1	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
№22	1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
№23	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
№24	2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
№25	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
№26	1	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

№27	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
№28	1	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
№29	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№30	1	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
№31	1	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
№32	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.
№33	1	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.
№34	1	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки – 12 шт.
7. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 10 шт.
8. Рулетка-2 штуки.

Список литературы

А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Москва: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего общего образования, М.: «Дрофа»- 2004.