

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вологодского муниципального округа
«Дубровская основная школа имени Сугрина В.В.»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
от 30.08.2023г. №2



УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора школы
от 30.08.2023г. №93
Т.В.Железова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая рабочая
программа физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол»**

Срок реализации: 1 год

Возраст детей, на которых рассчитана
дополнительная образовательная программа:
13-14-15 лет

Составитель:
Шитова Надежда Николаевна
Квалификация: высшая категория

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана для учащихся 7-9 классов в соответствии с основными положениями ФГОС ООО, основана на программе предметной линии учебников В.И.Ляха и обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений:

- «Физическая культура» 5-6-7 классы автор: М.Я. Виленский (М.: «Просвещение» 2018 год);

- «Физическая культура» 8-9 классы авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение» 2019 год);

Календарный учебный график

Сроки реализации программы - 1 год

Курс программы дополнительного образования «Волейбол» рассчитан на 68 часов на один учебный год включая каникулярный период: 2 часа в неделю.

Форма промежуточной аттестации: игра.

1. Планируемые результаты изучения учебного курса

«Волейбол»

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.

- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях районного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- Умение контролировать психическое состояние.

Учебно- тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий			Вопросы, тесты.
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом				Вопросы, тесты.
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма				Вопросы, тесты.
4	Общая и специальная физическая подготовка				Практические тесты
5	Основы техники и тактики игры в волейбол	62		62	Практические занятия
6	Контрольные игры и соревнования	6	–	6	Практические тесты

Содержание программы дополнительного образования

«Волейбол»

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной

и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Верхняя (нижняя) прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Игровые задания на укороченной площадке. Учебные игры. Тактические действия в защите и нападении. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы).

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема
1	ТБ на занятиях по спортивным играм. ОРУ. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.
2	ОРУ и подготовительные упражнения. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху через сетку.
3	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Двухсторонняя игра.
4	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Правила игры в волейбол.
5	Сочетание способов перемещений с техническими приемами. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

6	Передача двумя руками сверху у сетки, стоя спиной по направлению. Подача верхняя прямая. Учебная игра.
7	Совершенствование навыков приема мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
8	Передача двумя руками сверху в прыжке (вперед-вверх). Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.
9	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Поддачи. Учебная игра.
10	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.
11	Игровые задания на укороченной площадке. Учебная игра.
12	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
13	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Поддачи. Учебная игра.
14	Прием снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5. Учебная игра.
15	Прием снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5. и первая передача в зоны 4,3,2. Учебная игра.
16	Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Нападающий удар (н/у) с набрасывания партнером. Учебная игра.
17	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Н/удар в стену. Учебная игра.
18	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием н/удара с набрасывания тренером. Учебная игра.
19	Прием подачи: выбор способа приема. Передачи. Учебная игра.
20	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Учебная игра.
21	Верхняя прямая подача по указанным зонам. Прием подачи. Учебная игра.
22	Контрольные соревнования.
23	Прием мяча двумя руками сверху с выпадом в сторону. Одиночное блокирование прямого н/удара в зонах 4,3,2, Учебная игра.
24	Выбор способа приема мяча посланного через сетку. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.
25	Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Учебная игра.
26	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху.
27	Прямой нападающий удар. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
28	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.

29	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра
30	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.
31	Передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра
32	Передачи из зон 1-5-6 в зоны 2-4. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
33	Двухсторонняя контрольная игра.
34	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху.
35	Прямой нападающий удар. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
36	Прием мяча с подачи снизу двумя руками в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 2,3,4. Учебная игра.
37	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.
38	Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра
39	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.
40	Контрольная игра.
41	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.
42	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Игра.
43	Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.
44	Индивидуальные и групповые тактические действиям в нападении. Учебная игра.
45	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебная игра.
46	Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра.
47	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от передачи Учебная игра.
48	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи. Учебная игра.
49	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от нападающего и обманного ударов. Учебная игра.
50	Контрольная игра.
51	Расположение игроков при приеме подачи. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.
52	Расположение игроков при приеме подачи. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Учебная игра

53	Игровые задания на укороченной площадке.
54	Совершенствование технических приемов игры. Учебная игра.
55	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
56	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении. Учебная игра.
57	Н/удар через игроков в зонах 2 и 4. Учебная игра.
58	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Учебно – тренировочная игра.
59	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
60	Контрольная игра.
61	Передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. Совершенствование техники приема подачи. Учебная игра.
62	Передачи из зоны 1 в зону 3, далее в зону 2 или и н/удар. Учебная игра.
63	Прием мяча двумя руками сверху с выпадом в сторону и последующим падением. Учебная игра.
64	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
65	Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении в учебной игре.
66	Соревнования между классами.
67	Прием мяча двумя руками сверху с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Учебная игра.
68	Контрольная игра.

Формы аттестации и оценочные материалы

	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах,	Юн.	17	20	25

	без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Материально-технические условия реализации программы

Место проведения: спортивный зал МБОУ ВМР «Дубровская основная школа имени Сугрина В.В.»

Для проведения занятий в секции волейбола имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал
2. Сетка волейбольная - 1 шт.
3. Гимнастические стенки - 6 шт.
4. Гимнастические скамейки - 7 шт.
5. Гимнастические маты - 7 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи волейбольные - 12 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2011.