

Принята решением
педагогического совета МБОУ «ООШ № 2»
от 30.08.2021 г. протокол № 12

Утверждена приказом
МБОУ «ООШ №2» г. Ковдор
от 03.09.2021 г. №98

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛУ»

на 2021-2022 учебный год

год обучения: 1 год
возраст учащихся: 11-14 лет

Разработчик:
Маринец Евгения Владимировна,
учитель физической культуры

Ковдор

2021

1. Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы – спортивно-оздоровительная.

Уровень программы – базовый.

Срок реализации программы -1 год.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по волейболу является общеразвивающей. Программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Федеральным законом от 4.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации.

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по волейболу, необходимые для освоения элементарных навыков игры.

Актуальность данной образовательной программы состоит в том, что в существующих программах в большинстве своем преобладали нормативы, учебные материалы и спортивные термины волейбола. Как правило, такие учебные пособия были объединены с программой для учащихся специализированных классов по игровым видам спорта. Но сегодня требования к современному волейболу возрастают. В связи с этим возникла необходимость и актуальность не только в корректировании, но и полном пересмотре многих аспектов обучения.

Отличительные особенности. Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по волейболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой волебол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы

и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности обучающихся и обучение элементарным навыкам игры в волейбол.

Общие задачи программы органически связаны с основной целью системы подготовки физически развитой личности – привитие потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- приобретение знаний о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) волейбола.

Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности-способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Адресат программы – программа предназначена для мальчиков и девочек 11-14 лет, набор в группу свободный, состав постоянный.

Наполняемость группы – 12 человек.

Учащиеся зачисляются в учебную группу при наличии письменного заявления учащегося, родителей (законных представителей) несовершеннолетнего о приеме в объединение.

Форма проведения занятий: основная форма — тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Срок освоения программы – программа рассчитана на 1 год (68 часов).

Режим занятий – 1 занятия в неделю.

Продолжительность занятий – по 2 академических часа (учебный час продолжительностью 40 мин.).

Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	20	2	18
4.	Тактическая подготовка	10	2	8
5.	Общая физическая подготовка	6	1	5
6.	Специальная физическая подготовка	6	1	5
7.	Игровая подготовка	10	2	8
8.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
9.	Соревнования	6	-	6
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
	ИТОГО:	68	12	56

Содержание учебно-тематического плана

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.
4. Различные способы перемещения. Приемы и передачи мяча. Подачи мяча. Нападающие удары.
5. Тактическая подготовка.

6. Индивидуальные действия. Командные действия. Тактика защиты.
7. Общая физическая подготовка.
8. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
9. Специальная физическая подготовка.
10. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
11. Игровая подготовка.
12. Подвижные игры. Спортивные игры.
13. Инструкторская и судейская практика.
14. Соревнования.
15. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты:

Результатом освоения программы по волейболу является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теоретической подготовки:

- история развития волейбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:

- 1.Состояние и развитие волейбола в России;
- 2.Правила техники безопасности;
- 3.Правила игры;
- 4.Терминологию волейбола.

Должны уметь:

- 1.Выполнять, передачу, прием мяча, нападающие удары, подачи мяча;
- 2.Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- 3.Обладать тактикой атаки и обороны.

Должны иметь навыки:

- 1.Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, различных видов приемов и передачи мяча;
2. Применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча;
4. Владеть технической подготовкой игрока.

Организационно-воспитательные мероприятия

В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия педагога и воспитанника, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Воспитательные средства

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые с обучающимися

- беседы с обучающимися (об истории округа, истории игры и спорта, перед выездами на соревнования, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;

- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение)

Методические материалы

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока являются четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы.

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением — его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий мини-футболом площадью 9 x 18 м;

- спортивный инвентарь (волейбольная сетка, мячи волейбольные, мячи футбольные, конусы, фишки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
- спортивная форма для занимающихся (спортивные трусы, футболки, гетры, кроссовки, накидки различительные, щитки).

Список литературы

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе: Советский спорт, 2002 г.
2. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
3. Спортивные игры. Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
4. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
5. «Средства восстановления в спорте» (под ред. В. Волкова, Ж. Жилло) – См.: Смядынь, 1994 г.
6. Е. Толага «Энциклопедия физических упражнений» - М.: Ф и С, 1998 г

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по программе	Дата по факту	Форма контроля
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2			Текущий
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2			Текущий
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2			Текущий
4	Физподготовка. Челночный бег, волейбол.	2			Текущий
5	Физподготовка. Бег, прыжки через барьер, волейбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2			Текущий
6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, волейбол.	2			Текущий
7	Физподготовка. Бег с изменением направления, волейбол.	2			Текущий
8	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, волейбол.	2			Текущий
9	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, волейбол, «контроль мяча».	2			Текущий
10	Физподготовка. Челночный бег + нападающий удар, волейбол.	2			Текущий
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: прием и передача мяча.	2			Текущий

12	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи мяча.	2			Текущий
13	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2			Текущий
14	Подвижные игры. Игра в мини-волейбол.	2			Текущий
15	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2			Текущий
16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2			Текущий
17	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой.	2			Текущий
18	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	2			Текущий
19	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в волейбол.	2			Текущий
20	Товарищеская игра 6 класс против 7 класса.	2			Текущий

21	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2			Текущий
22	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2			Текущий
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2			Текущий
24	Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	2			Текущий
25	Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	2			Текущий
26	Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи мяча. Нападающий удар. Нижняя прямая подача с 3-6 м	2			Текущий
27	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2			Текущий
28	Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой. Верхняя прямая подача с 3-6 м.	2			Текущий
29	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2			Текущий
30	Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой.	2			Текущий

	Верхняя прямая подача с 3-6 м.				
31	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2			Текущий
32	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + нападающий удар.	2			Текущий
33	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2			Текущий
34	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2			Текущий