



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №183»
СОВЕТСКОГО РАЙОНА г.КАЗАНИ


РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
 Биалалова Р.Р.
Протокол № 1
от « 26 » августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР
 А.Р.Николаева
27 августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Гимназия №183»
 С.А.Галинова
Приказ № 155
от 31 августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
«Волейбол»

Направление: физкультурно-спортивное
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 2021-2022 уч.год

Составитель
Абдуллин Ф.Ф.,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 31 августа 2021 г.

Рабочая программа секции «Волейбол».

Пояснительная записка.

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся школы № 183. Соревнования по волейболу включены в план спортивно - массовых и оздоровительных мероприятий школы, команда школы участвует в первенстве Советского района г.Казани по волейболу. Занятия по волейболу - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол - вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Проводя занятия секции «Волейбол» в школе, прежде всего, необходимо позаботиться о предотвращении травм: провести хорошую разминку, особенно уделяя внимание кистям рук и голеностопу, а также научиться навыкам работы с волейбольным мячом: для этого будущим игрокам можно в парах или по кругу передавать мяч.

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы. Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005г.).

Адресат программы: – от 14 до 17 лет..

Цель 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 обучающихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших обучающихся для ДЮСШ.

Условия реализации программы:

- условия набора и формирования групп;
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

Форма организации деятельности учащихся:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся 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 и 2,5 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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: индивидуально-групповая.

Год обучения: группа первого года обучения.

Количество обучающихся: 20 человек первого года обучения.

Режим занятий: Всего 4,5 часа в неделю, 168,5 часов в год.

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования

Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые обучающимися в результате освоения программы).

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Краткое содержание изучаемого курса.

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное

усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
прием подачи,
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Тематическое планирование.

	Тема занятия	Количество во часов	Дата проведения
1	Введение. История возникновения волейбола.	2	
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2,5	
3	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	2	
4	Техническая подготовка. Перемещения (назад -вперед и влево-вправо.)	2,5	
5	Тактические действие. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	
6	Тактические действие. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2,5	

7	Специальная физическая подготовка. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)	2	
8	Специальная физическая подготовка. Перемещения (назад-вперед и влево-вправо.)	2,5	
9	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении. Сентябрь	2	
10	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	2,5	
11	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	2	
12	Техническая подготовка. Перемещения (назад -вперед и влево-вправо.)	2,5	
13	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	2	
14	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	2,5	
15	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	2	
16	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	2,5	
17	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. окт	2	
18	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2,5	
19	Техническая подготовка. Боковая подача.	2,5	
20	Техническая подготовка. Боковая подача.	2	
21	Тактическая подготовка. Подача и пас предплечьями.	2,5	
22	Тактическая подготовка. Подача и пас предплечьями.	2	
23	Тактические действие. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2,5	
24	Тактические действие. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2	
25	Тактические действие. Нацеленная подача нояб	2,5	
26	Тактические действие. Нацеленная подача	2	

27	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	2,5	
28	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	2	
29	Тактика защиты. Умение взаимодействию с другими игроками.	2,5	
30	Тактика защиты. Умение взаимодействию с другими игроками.	2	
31	Техническая подготовка. Передача сверху.	2,5	
32	Техническая подготовка. Передача сверху.	2	
33	Техническая подготовка. Пас-отскок мяча-пас.	2,5	
34	Техническая подготовка. Пас-отскок мяча-пас. дек	2	
35	Техническая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2,5	
36	Техническая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	
37	Техническая подготовка. Передача –перемещение- передача.	2,5	
38	Техническая подготовка. Передача –перемещение- передача.	2	
39	Тактическая подготовка. Передача безадресного мяча.	2,5	
40	Тактическая подготовка. Передача безадресного мяча.	2	
41	Техническая подготовка. Пас-отскок мяча-пас.	2,5	
42	Техническая подготовка. Пас-отскок мяча-пас. янв	2	
43	Техническая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2,5	
44	Техническая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	
45	Техника нападения. Высокая прострельная передача.	2,5	
46	Техника нападения. Высокая прострельная передача.	2	
47	Техника защиты. Пас из неудобного положения.	2,5	

48	Техника защиты. Пас из неудобного положения.	2	
49	Техника нападения. Высокая прострельная передача.	2,5	
50	Техника нападения. Высокая прострельная передача. фев	2	
51	Техника нападения. Подача, пас предплечьями и второй пас.	2,5	
52	Техника нападения. Подача, пас предплечьями и второй пас.	2	
53	Техническая подготовка. Нижняя подача.	2	
54	Техническая подготовка. Нижняя подача.	2,5	
55	Техническая подготовка. Нижняя подача.	2	
56	Техническая подготовка. Нижняя подача.	2,5	
57	Специальная физическая подготовка. Пас предплечьями на точность.	2	
58	Специальная физическая подготовка. Пас предплечьями на точность.	2,5	
59	Техническая подготовка. Передача –перемещение- передача. март	2	
60	Техническая подготовка. Передача –перемещение- передача.	2,5	
61	Тактическая подготовка. Верхняя подача.	2	
62	Тактическая подготовка. Верхняя подача.	2,5	
63	Тактическая подготовка. Верхняя подача.	2	
64	Тактическая подготовка. Верхняя подача.	2,5	
65	Специальная физическая подготовка. Техника атакующего удара.	2	
66	Специальная физическая подготовка. Техника атакующего удара.	2,5	
67	Техническая подготовка. Пас в движении. апр	2	
68	Техническая подготовка. Пас в движении.	2,5	
69	Тактика нападения. Подача с лицевой линии.	2	
70	Тактика нападения. Подача с лицевой линии.	2,5	
71	Техническая подготовка. Передача –перемещение- передача.	2	
72	Техническая подготовка. Передача –перемещение- передача.	2,5	
73	Специальная физическая подготовка. Техника атакующего удара.	2	

74	Специальная физическая подготовка. Техника атакующего удара.	2,5	
75	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений.	2	
	Итого	168,5	

Требования к обучающимся.

Обучающиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Обучающиеся должны уметь:

Проводить разминку тренировочного занятия.

Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Использованная литература:

- Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
- Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
- О. Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
- В. И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.
- Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
- Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.

- Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
- Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270с.
- Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
- Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
- Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.

В данном документе пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 9

Галинова
Директор МБОУ «Гимназия №183» Советского района
г.Казани

С.А. Галинова

