

**краевое государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа №3»**

Принято
Протокол № 1
педагогического совета
от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор школы
_____/И.Л. Шадрина
Приказ № 310/3
от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«Волейбол»**

Для учащихся 14-16 лет, срок реализации 1 год

Инструктор по ФК: Лалетина Ю.Е.

г. Ачинск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по волейболу разработана на основе:

- Федерального Государственного Стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения;
- Комплексной Программы Физического Воспитания Учащихся 7-9 классов для учителей общеобразовательных учреждений, 8-е издание (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва Издательство “Просвещение” 2011 год);
- Закона РФ “Об образовании”, ст. 32 “Компетенция и ответственность образовательного учреждения ” (п.67);
- Концепция модернизации Российского образования;
- Пособия для учителей общеобразовательных учреждений, рабочие программы “Физическая культура” (предметная линия учебников для 7-9 классов. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011 год).

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 - углубленное изучение спортивной игры “Волейбол”.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья;
2. Содействие правильному физическому развитию;
3. Приобретение необходимых теоретических знаний;
4. Овладение основными приемами техники и тактики игры;
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие ученикам организаторских навыков;
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
8. Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Предполагаемые результаты

В конце изучения программы обучающиеся получают необходимый объем знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки. Умения и навыки

проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических знаниях 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 ограничено воспитывается в 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 уровня.

Содержание занятий

Теория(2 часа).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений. Овладение техникой приема мяча. Способы приема мяча. Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Подачи. Тренировка упражнений с мячом на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов, подач и приёмов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка.

Выбор позиции. Свободная игра на площадке. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами

– Со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (6 кг). Из различных исходных положений.

-Чередование упражнений руками, ногами, различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа, поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты. Специальная физическая подготовка. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами

–3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Соревнования.

Учебно-тематический план

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная техническая подготовка	23
3	Специальная тактическая подготовка	22
4	ОФП	22
5	Соревнования	3
Итого:		72

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. 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.

С л о в е с н ы е м е т о д ы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Н а г л я д н ы е м е т о д ы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

П р а к т и ч е с к и е м е т о д ы:

- 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.

Ф о р м ы о б у ч е н и я: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

№	Содержание занятий	Часы	Даты
1	Общие сведения о волейболе, правила игры, гигиены Правила перехода, замены, судейства, расстановки	2часа	01.09
2	Обучение нижней прямой подачи Обучение нижней боковой подачи	2часа	08.09
3	Совершенствование нижней прямой подачи Совершенствование нижней боковой подачи	2часа	15.09
4	Обучение приему мяча снизу Обучение приему мяча сверху двумя руками	2часа	22.09
5	Обучение верхней прямой подачи Техника передачи мяча в парах сверху	2часа	29.09
6	Обучение техники планирующей подачи Совершенствование планирующей подачи	2часа	06.10
7	Техника передачи мяча в парах снизу Повторение нижней передачи мяча	2часа	13.10
8	Выбор способов приема мяча от нападающего удара. Игра	2часа	20.10
9	Падения и перекаты Передача мяча одной рукой сверху.	2часа	27.10
10	Совершенствование приема мяча двумя руками сверху Учебная игра 6 на 6	2часа	03.11
11	Сочетание способов перемещения игроков Техника планирующей подачи	2часа	10.11
12	Совершенствование игры в парах Совершенствование прямых и боковых подач	2часа	17.11
13	Взаимодействие игроков задней линии Игра	2часа	24.11
14	Совершенствование игроков передней линии Игра линии защиты	2часа	01.12
15	Техника приема мяча двумя руками Общий прием мяча сверху	2часа	08.12
16	Совершенствование игроков задней линии Развитие силы и ловкости	2часа	15.12
17	Прием нижней прямой подачи Прием нижней боковой подачи	2часа	22.12
18	Совершенствование способов подач и передач Развитие силы и ловкости	2часа	12.01
19	Прием верхней прямой подачи Сочетание способов передачи	2часа	19.01
20	Совершенствование игроков всех линий - передача в линию защиты	2часа	26.01
21	Прием мяча от сетки, передача мяча Прием мяча снизу	2часа	02.02
22	Сочетание одиночного и группового блокирования	2часа	09.02
23	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом Передача мяча снизу	2часа	16.02

24	Сочетание подач и передач Развитие координации	2часа	23.02
25	Передача мяча сверху двумя руками Отбивание мяча через сетку	2часа	01.03
26	Техника исполнения падения и перекатов Развитие скорости	2часа	15.03
27	Отбивание мяча через сетку в прыжке. Учебная игра Выбор места для выполнения второй передачи	2часа	22.03
28	Совершенствование техники падения и перекатов Развитие силы	2часа	29.03
29	Чередование способов приема мяча Чередование способов подачи	2часа	05.04
30	Обманные передачи и страховки Развитие координации	2часа	12.04
31	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке Выбор места при приеме подачи	2часа	19.04
32	Совершенствование приемов и подач Развитие координации	2часа	26.04
33	Взаимодействие игроков передней линии Взаимодействие игроков задней линии	2часа	03.05
34	Совершенствование игры на задней линии Развитие силы и скорости	2часа	10.05
35	Игра	2часа	17.05
36	Игра	2часа	24.05

