

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пустомержская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА:
на заседании
педагогического совета
протокол от
31.08.2020г №1

УТВЕЖДЕНА:
Директор школы

А.А.Федулов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию,
физкультурно-спортивной направленности

учебного курса
«Волейбол»

для обучающихся 7-8 классов

срок реализации: 2 года

Учитель:
Хрусталёв С.В., учитель
физической культуры

Оглавление

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Список литературы.

1. Пояснительная записка

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Волейбол» **физкультурно-спортивная**

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Волейбол».

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на

достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы

Количество учащихся в объединении не менее 15 человек

Возрастные категории 11-16 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 11 лет

Продолжительность учебных занятий 45 минут

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

- Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям волейбола.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
- Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования
- Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 45 минут раз в неделю.

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации образовательной деятельности

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

По окончании обучения, учащиеся будут:

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах;

Система оценки результатов освоения образовательной программы

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

2. Учебно-тематический план

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|----------|---|---------------------|
| 1 | Стойка игрока (исходные положения) | 1 |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 1 |
| 3 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 |
| 4 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) | 1 |
| 5 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | 1 |
| 6 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | 1 |
| 7 | Нижняя прямая | 1 |
| 8 | Верхняя прямая | 1 |
| 9 | Прямой нападающий удар (по ходу) | 1 |
| 10 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 1 |
| 11 | Приём мяча снизу двумя руками | 1 |
| 12 | Приём мяча сверху двумя руками | 1 |
| 13 | Приём мяча, отражённого сеткой | 1 |
| 14 | Одиночное блокирование | 1 |
| 15 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) | 1 |
| 16 | Страховка при блокировании | 1 |
| 17 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 18 | Групповые тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 19 | Командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 20 | Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 21 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | 1 |
| 22 | Игры, развивающие физические способности | 1 |
| 23 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1 |
| 24 | Судейство игры в волейбол | 1 |
| 25 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 |
| 26 | Прямой нападающий удар(по ходу) | 1 |
| 27 | Командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 28 | Нижняя прямая | 1 |
| 29 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) | 1 |
| 30 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | 1 |
| 31 | Игры, развивающие физические способности | 1 |
| 32 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 1 |
| 33 | Одиночное блокирование | 1 |
| 34 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) | 1 |
| | Всего | 34 |

3. Содержание курса внеурочной деятельности.

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите.

Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол

4. Используемая литература:

- Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
- Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
- Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советскийспорт,2007.
- Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
- Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.