

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ПС

Протокол № 1
от «25» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Пакалина Н.А.
«25» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Астрахани
«СОШ № 64»

_____ Е.Г. Тихонова
Приказ № 115-д от 25.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КРУЖКА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

направление: спортивно - оздоровительное

возрастная категория: 5-10 классы

срок реализации: 1 год

автор программы: Непчатых Н.А.

год разработки: 2021

Астрахань

Пояснительная записка

В соответствии с социально – экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол». Волейбол – это командная игра, в котором спортсмены стремятся забросить мяч в противоположную сторону площадки. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности, он существует в разных ипостасях: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4, 3х3, 2х2, 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. В кружке обучающиеся приобретают необходимые навыки и умения. Овладевают техникой и тактикой нападения, а также защиты.

Вид группы: смешанный.

Состав группы: постоянный.

Особенности набора детей: по допуску врача.

Форма занятий: групповая.

Количество обучающихся: 15.

Цель: Формирование двигательной сферы, овладение техникой и тактикой игры. Выступление на соревнованиях.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Развитие устойчивости организма к различным заболеваниям.

Образовательные:

1. Совершенствовать координацию тела.
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п).
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Усвоение знаний о физическом воспитании.

Воспитательные:

1. Выработка у обучающихся привычки соблюдения режима.
2. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.
3. Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность и т.д), нравственные качества (честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность и т.д).

Оборудование: волейбольные мячи, скакалки, свисток, сетка для игры в волейбол.

Необходимые материалы для выполнения программы: спортивная форма и обувь для занятий.

Программа рассчитана на возраст 11 - 16 лет.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение 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 | Темы | Количество часов | В том числе | |
|------------|--|------------------|-------------|-----------|
| | | | Теоретич. | Практич. |
| I. | Основы знаний. | 1 | | |
| | Понятие о технике и тактике игры. | 0.5 | 0.5 | |
| | Правила игры в волейбол | 0.5 | 0.5 | |
| II. | Технические и тактические приемы. | 33 | | |
| | Поддачи. | 5 | 1 | 4 |
| | Передачи. | 5 | - | 5 |
| | Нападающий удар. | 4 | - | 4 |
| | Блокирование. | 4 | - | 4 |
| | Комбинированные упражнения. | 4 | - | 4 |
| | Учебно-тренировочные игры. | 8 | 1 | 7 |
| | Судейство игр. | 3 | 1 | 2 |
| | Итого: | 34 | 4 | 30 |

Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 1 часа

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы – 33 часов

1. Поддачи – 5 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 5 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;

- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 4 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения – 4 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры – 8 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр – 3 часов

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Совершенствование навыков естественных видов движений.
- Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча, блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны **1** с игроком зон **6** и **2**; игрока зоны **6** с игроком зон **1**, **5**, **3**; игрока зоны **5** с игроком зон **6** и **4**;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны **2**, игрок зоны **3** находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

| Технический прием | Контрольные упражнения | Возраст лет | Оценка | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-------------|----------|---------------|---------|--------|---------|---------------|---------|--------|
| | | | мальчики | | | | девочки | | | |
| | | | высокий | Выше среднего | средний | низкий | высокий | Выше среднего | средний | низкий |
| I. Передача мяча | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз) | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 12 | 7 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| | | 13 | 9 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | | 14 | 12 | 9 | 5 | 3 | 9 | 7 | 4 | 3 |
| | 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | | 12 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 12 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | 16 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | 17 | 7 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| III. Нападающий удар | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | - | - |
| | | 12 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | - |
| | | 13 | 6 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| | | 14 | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| | 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | 15 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | 16 | 7 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| | | 17 | 8 | 7 | 5 | 4 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| | 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 16 | 7 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 17 | | 8 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | |
| IV. Блокирование | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток) | 13 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - |
| | | 14 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - | - |
| | | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 16 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| | | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| | 2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток) | 13 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - |
| | | 14 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - | - |
| | | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | | 16 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| | | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| | 3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| | | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 |
| | | 17 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 |

План-конспект секционного занятия по волейболу

| № | Содержание | Время | ОМУ |
|---|--------------------------|-------|---------------------------|
| 1 | Построение и приветствие | 1 мин | В одну шеренгу становись! |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| 2 | Ходьба с заданием: - на пятках; - перекаты с пятки на носок; - рывки руками; - выпады на каждый шаг | 1 мин | В обход налево шагом марш! Спина прямая, руки за спиной. Руки на поясе. Рывки резче. Выпад глубже, руки в сторону. |
| 3 | Бег с заданием: - приставным шагом - бег с изменением направления - бег с ускорением | 1 мин | Внимание! Бегом «марш» Руки на поясе, спина прямая По свистку бежать в обратном направлении. По свистку ускорить темп бега. |
| 4 | Новая тема: - описание, - показ, - схема. Закрепление: - объяснение, - схема. | 10 мин | |
| 5 | Учебно-тренировочная игра – волейбол. | 16 мин | |
| 6 | Построение и подведение итога секции | 1 мин | |

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения,

игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 20 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой;
- Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

Библиографический список.

1. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
2. Волейбол: игра связующего- М: Ф и С, 1994- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 2000- 46с.
4. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой) М.,1999- 30с
5. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.