

Матвеево-Курганский район  
с. Авило-Успенка

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АВИЛО-УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

\_\_\_\_\_ Мостовая Е И.

Протокол №1 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР

\_\_\_\_\_ Т.Г.Зайцева

Протокол №1 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

\_\_\_\_\_ О.Н.Овчаренко

Приказ № 96 от 29.08.2023г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию

на 2023-2024 учебный год

Кружок «**Волейбол**»

Физкультурно-спортивного направления

8,9,10 классы

Педагог дополнительного образования Кесарь В. А.

## **Пояснительная записка.**

Программа используется при создании школьной спортивной секции по волейболу. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Учебного плана образовательного учреждения, образовательной программы среднего общего образования МБОУ Авило-Успенской сош, принятой методическим советом от 28.08.2023 г. протокол №  
Согласно учебному плану на проведение кружка дополнительного образования отводится 1 час в неделю, всего 35 часов в год. Продолжительность занятий: 40 минут.

### ***Особенности программы:***

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Урок физической культуры является основной и ведущей формой физического воспитания в школе. Главными требованиями к его проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в волейболе), достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года – в форме выпускного экзамена по физической подготовке.

### ***Цель:***

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы для участия в первенстве по волейболу

### ***Задачи программы:***

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- 2) развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- 3) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) воспитание нравственных и волевых качеств.

### ***Разделы программы:***

Материал программы состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка (ОФП)», «Специальная подготовка», «Показатели физической подготовленности».

В раздел «Основы знаний» включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта. Для соединения физического, психического и духовного начал человека. Эти упражнения выполняются как во вводной, так и в заключительной частях урока. Раздел «Общая физическая подготовка» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, баскетбола, а также упражнения со скакалками.

### **Программа тестов включает следующие виды испытаний:**

- 1) бег на 30 м;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения стоя;

5) 6-минутный бег;

6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

### **Методические рекомендации при обучении техническим приемам:**

#### **Последовательность обучения стойкам и перемещениям:**

1. Выполнение стоек на месте.

2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

#### **Последовательность обучения передачам мяча сверху:**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

2. То же, но с мячом.

3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

5. То же, но с расстояния 5–6 м.

6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

#### **Последовательность обучения передачам мяча снизу:**

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

#### **Последовательность обучения подачам:**

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

#### **Последовательность обучения нападающим ударам:**

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

### Календарно-тематическое планирование

№	По плану	По факту	Тема занятия
1	05.09		Перемещение по полю разными способами.
2	12.09		Передача мяча двумя руками сверху над собой и снизу перед собой.
3	19.09		Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.
4	26.09		Приём мяча и передача, стоя на месте, перемещение приставными шагами.
5	03.10		Передача мяча в парах двумя руками сверху через сетку.
6	10.10		Передача мяча двумя руками сверху в шеренгах (без сетки).
7	17.10		Передача мяча двумя руками сверху в колоннах через сетку.
8	24.10		Многократные передачи мяча двумя руками сверху и снизу в стену
9	31.10		Многократные передачи мяча двумя руками снизу и сверху в парах.
10	07.11		Приём мяча в парах, стоя на месте.
11	14.11		Многократные передачи мяча двумя руками снизу перед собой, в стену.
12	21.11		Приём мяча в парах, стоя на месте.
13	28.11		Приём мяча в парах после перемещения вперёд.
14	05.12		Передача мяча двумя руками через сетку, приём мяча в зонах 4, 3, 2, 6.
15	12.12		Приём мяча в зонах 1, 5, 6.
16	19.12		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.
17	26.12		Передача мяча в зонах двумя руками через сетку.
18	16.01		Совершенствование разученных элементов волейбола
19	23.01		Совершенствование разученных элементов волейбола
20	30.01		Закрепление разученных элементов волейбола
21	06.02		Передача мяча через сетку после трёх касаний.
22	13.02		Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике (до 2-х метров).
23	20.02		Передача мяча в зонах 6-3-4 на обеих сторонах площадки.
24	27.02		Перемещение и стойка игрока в игре.
25	05.03		Нижняя подача мяча через сетку с 4-х метров.
26	12.03		Учить верхнюю подачу мяча через сетку с 4-х метров.
27	19.03		Совершенствование верхней и нижней подачи мяча через сетку с 4 м.
28	26.03		Совершенствование верхней и нижней подачи мяча через сетку с 4 м.
29	02.04		Приём мяча снизу двумя руками после подачи.
30	09.04		Приём мяча сверху двумя руками после подачи.
31	16.04		Совершенствование приёма мяча после подачи.
32	23.04		Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками после подачи.
33	07.05		Персональная защита игрока в поле. Персональная защита игрока в зоне.
34	14.05		Взаимодействие 2-3 игроков в игре.
35	21.05		Учебная игра в волейбол на три касания

#### Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.  
Программный материал по спортивным играм. Волейбол. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работа по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г