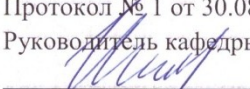

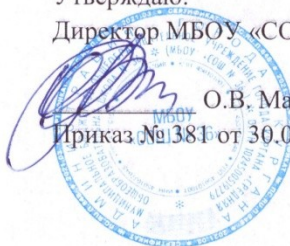


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КУРГАНА
ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36»

640001, г. Курган (обл.), ул. Станционная, д. 44, тел. (3522) 43-38-62. E-mail: schule36@yandex.ru

Рассмотрена и согласована
на заседании кафедры
естественных наук
МБОУ «СОШ № 36» г. Кургана
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.
Руководитель кафедры:

Т.А. Игнатова

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 36» г. Кургана

О.В. Матвеева
Приказ № 381 от 30.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
«Волейбол»
возраст учащихся 13-17 лет
срок реализации 1 год
на 2023-2024 учебный год

Составитель Цыганков В.М.

Учитель физкультуры

Курган

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2017 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует базисному учебному плану МБОУ СОШ № 36 по которому на кружковую работу по волейболу отводится по 2 учебных часа в неделю в 6-11 классах.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях 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 органично вписывается в сложившуюся 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 масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

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 - 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 учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

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 по 2 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 учащихся 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 учеников 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 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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по спортивному направлению «Волейбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1-2	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2	
3-4	Техника верхних передач. Игра	2	
5-6	Техника нижних передач. Игра	2	
7-8	Групповые упражнения. Игра	2	
9-10	Упражнения в движении. Учебная игра	2	
11-12	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	
13-14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	
15-16	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2	
17-18	Групповые упражнения. Учебная игра.	2	
19-20	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
21-22	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2	

23-24	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	
25-26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2	
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2	
29-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	
33-34	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	
35-36	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	
37-38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	
39-40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
41-42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	
43-44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	
45-46	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	
47-48	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	
49-50	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	
51-52	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2	
53-54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	
55-56	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	
57-58	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	
59-60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
61-62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2	

63-64			
65-66	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	
67-68	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	
69-70	Учебная игра. Резерв.	2	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	2 ч
4	Физическая подготовка	2 ч
5	Методика тренировки волейболистов	1 ч
Изучение техники игры в волейбол		
Техника нападения:		
6	Перемещения	1 ч
7	Стойки	1 ч
8	Подачи	10 ч
9	Передачи	5 ч
10	Нападающие удары	5 ч
Техника защиты:		
11	Перемещения	2 ч
12	Прием мяча	3 ч
13	Блокирование	3 ч
Изучение тактики игры в волейбол		
Тактика нападения:		
14	Индивидуальные действия	2 ч
15	Групповые действия	3 ч
16	Командные действия	3 ч

Тактику защиты:		
17	Индивидуальные действия	7 ч
18	Групповые действия	7 ч
19	Командные действия	8 ч
20	Игра по правилам с заданием	2 ч
	Итого:	68 ч.

Поурочный учебный план состоит из 68 занятий продолжительностью 1 час каждый.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
10. Рулетка -2 штуки.

11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.