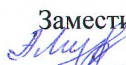


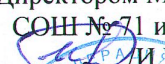
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
г. ИРКУТСК
АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 71
ИМЕНИ Н.А. ВИЛКОВА

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
 /А.М. Муратова /

«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ г. Иркутска
СОШ № 71 им. Н.А.Вилкова
 /И.И. Артамонова/

Приказ № 01-10-004/3
от «29» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеобразовательной программы
Тренировочных занятий по
волейболу
12-18 лет

Разработчик:
Петрочук М.В., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» основана на Федеральном законе от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013), концепции Модернизации российского образования до 2020 г., которая предполагает всестороннее развитие обучающихся, развитие массового спорта и оздоровление нации.

Актуальность программы обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе секционных занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся 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 секции органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в ГБОУ города Москвы «Школа №199». . Благодаря занятиям в секции обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу секции «Волейбол», смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Педагогическая целесообразность: Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

Цель и задачи программы исходят из принципов государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2022 годы (Распоряжение Правительства РФ от 22 ноября 2012 г. №2148-р) «Концепции развития дополнительного образования детей» (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р), Плана мероприятий по реализации Концепции на 2015-2020 годы (распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. №729-р). Программы «Развитие образования города Москвы («Столичное образование»)).

Занятия в секции «Волейбол» рассчитаны на 144 учебных часа (2 занятия в неделю по 2 часа)

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся старших классов школы. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы. Занятия по волейболу являются весьма эффективным средством укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от обучающегося атлетической подготовки и совершенного овладения техникотактическими навыками игры.

Программа занятий составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 кл.» (В. И. Лях, А. А. Зданевич: М.: Просвещение, 2005г.).

Цель программы: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, воспитание гармонично развитых, активных, стойких, волевых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

Основными задачами программы являются:

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и • дома;
- формировать здоровый образ жизни; изучить основы техники и тактики игры в волейбол; •
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в волейболе;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта; • развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику игры • противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию • движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры в волейбол;
- подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших обучающихся в команду школы по волейболу;

воспитательные

способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, • коллективизма, чувства дружбы;

- способствовать формированию у обучающихся организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Особенности данной программы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку для обучающегося (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста. В процессе занятий уделяется внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Возраст обучающихся:

Программа рассчитана на детей 12-18 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 2 года

Формы и режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)

2 год обучения 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы: - метод упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Ожидаемые результаты

После окончания **первого года обучения** обучающийся должен: *знать:*

- расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам;

- правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу; **уметь:**
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения, - выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия «скидки».

После окончания **второго года обучения** обучающийся должен: *знать*:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях;
- способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей; *уметь*:
 - выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
 - выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
 - выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
 - выполнять верхнюю прямую подачу;
 - выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
 - выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания. Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Календарно- тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

№ п.п.	Тема занятий	Количество часов	Элементы содержания.
1.	Техника перемещений	4 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
2.	Приём передача мяча.	6 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
		6 ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		6 ч	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		6 ч	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
		6 ч	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
		6 ч	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в

			волейбол
		6 ч	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		6 ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		6 ч	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол
		6 ч	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.
		6 ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		6 ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		8 ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
3	Нападающий удар. Блокирование	8 ч	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно –тренировочная игра в волейбол
		8 ч	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

		8 ч	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно– тренировочная игра в волейбол.
4	Тактика игры в нападении	6 ч	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		6 ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
		6 ч	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
		6 ч	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
5	Тактика игры в защите	6 ч	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
	Организация и проведение соревнований	6 ч	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ
	Итого:	144 часа	

Требования к обучающимся:

Обучающиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Обучающиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Контрольные испытания

Общесфизическая подготовка

- Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.
- Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч

Техническая подготовки

- Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с

нарушением правил не засчитываются).

- Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.
- Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый обучающийся
- Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.
- Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.
- Обучающийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15

Тактическая подготовка.

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в

соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий