

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №220»
ГОРОДА ЗАРЕЧНОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на педагогическом совете.
Протокол №76/20 от 28.08.2020г.



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №220»
А.В.Ефименко
Приказ №64/од от 28.08.2020г.

Рабочая программа
дополнительного образования детей
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

возраст детей 15-17 лет
срок реализации 1 год

Штырова Ольга Николаевна,
учитель физической культуры

Заречный, 2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования детей «Волейбол» составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол». Программа реализуется в физкультурно-спортивной направленности в группе обучающихся 15-17 лет. Часовая нагрузка для группы составляет 3 недельных часа, в год – 108 часов, режим занятий – 1 раз в неделю по 3 часа.

Цель программы – формирование у обучающихся устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом через обучение игре в волейбол.

Задачи образовательные:

- обучение техническим приемам и правилам игры в волейбол;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психологического состояния.

Задачи воспитательные:

- воспитание ответственности, дисциплинированности, коллективизма;
- выработка организаторских качеств и умений действовать в коллективе;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Основные принципы реализации программы

- принцип доступности;
- принцип вариативности;
- принцип систематичности;
- принцип взаимодействия участников образовательного процесса.

Занятия в рамках программы проходят в форме тренировок, лекций, соревнований, товарищеских встреч, мониторинга результатов, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Ожидаемые результаты

К концу реализации программы обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности во время занятий спортом;
 - основы личной гигиены;
 - правила игры в волейбол;
 - основы тактики игры в волейбол;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- должны уметь:
- технически правильно выполнять двигательные действия по волейболу;
 - организовать и проводить самостоятельные занятия по развитию: скорости, силы, выносливости, координации движений;
 - управлять своими эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

- игровой спортивный зал,
- площадка для организации спортивных игр на открытом воздухе,
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- медицинская аптечка,
- мячи волейбольные,
- маты спортивные.

Информационно- методические ресурсы:

- учебные пособия;
- учебно-методическая литература;
- интернет-ресурсы.

Учебно-тематический план занятий

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Теоретическая подготовка ТБ. Правила игры. Гигиена и режим занятий, Соревнования судейство. Врачебный контроль.	4		4
2	Техническая подготовка Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Прием и передачи мяча. Нападающий удар и блок. Поддача мяча.		49	49
3	Тактическая подготовка Тактика игры в нападении и защите.		22	22
4	Физическая подготовка Упражнения на развитие физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости, выносливости)		29	29
5	Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях		4	4
6	итого	8	100	108

Содержание

1. Теоретическая подготовка

Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Влияние физических упражнений на организм. Правила игры и их организация. Особенности правил игры, требования к организации и проведению соревнований по круговой системе с выбыванием.

Ведение протокола игры, составление и подготовка заявок и таблиц соревнований.

Судейство соревнований.

Гигиена, режим дня, закаливание организма. Средства и методы закаливания.

Гигиена мест занятий и спортивной формы. Врачебный контроль.

Развитие волейбола в России как одного из олимпийских видов спорта.

2. Техническая подготовка

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Варианты подачи мяча в волейболе. Нижняя прямая и боковая подача, подача «свечой».

Верхняя прямая и верхняя боковая подача, верхняя прямая подача в прыжке.

Варианты передачи мяча в волейболе: верхняя передача в стойках, верхняя передача в прыжке, нижняя передача в падении с перекатом.

Варианты нападающего удара через сетку. Нападающий удар прямой, нападающий удар боковой (крюком), нападающий удар из различных зон и различных по высоте передач.

Варианты блокирования нападающего удара: одиночное, вдвоём, страховка.

3. Тактическая подготовка

Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия, групповые тактические действия.

Тактика игры в защите: индивидуальные тактические действия, групповые тактические действия.

4. Физическая подготовка

Упражнения на развитие двигательных качеств и выносливости.

Гимнастические упражнения.

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

Акробатические упражнения.

Упражнения на развитие скорости, прыгучести, силы и координации. Бег с ускорением, старты с места, прыжки в длину, высоту. Метание набивных мячей. Кроссовый бег.

Прыжки со скакалкой.

Список литературы для педагога

1. Волейбол/ под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М., 2005
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов \под ред. доктора педагогических наук В.И. Лях, кандидата педагогических наук А.А. Зданевич – М., Просвещение, 2006
3. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу - М., 1991
4. Петров В.К. Занимайтесь волейболом – М., 1991
5. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции – М., Просвещение, 1986
6. Фарбер Д.И., Корниенко И.А. Физиология школьника – М., Просвещение, 1990

Список литературы для детей и родителей

1. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М., 2007
 2. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. – М., 2009
 3. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 2004
 4. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол. – М., 2000
 5. Спортивные игры/ Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М., 2002
-