

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №1 г. Михайловска»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ /С.В.Щипанов/

« ___ » _____ 2023 г.

Программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол».

Основное общее образование.

Срок реализации программы курса 5 лет.

Составитель: Абзалова З.С.

учитель физической культуры

ПРОВЕРЕНО

зам. директора по УВР

_____ / Н. В. Агапова /

« ___ » _____ 2023 г.

Пояснительная записка.

Так как секционные занятия игры в волейбол проводятся на базе средней школы, программа создана на основе общеобразовательной программы обучения. В ней сделан акцент для привлечения интереса школьников к игре в волейбол. Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Главными требованиями проведения внеурочных секционных занятий являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Программа курса волейбол рассчитана на пять лет. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-16 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка.

Задачи программы

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания и прохождения общеобразовательной программы:

- 1) пропаганда активного здорового образа жизни.
- 2) развитие кондиционных и координационных способностей.
- 3) дать учащимся знания техники и тактики игры в волейбол.
- 4) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- б) воспитание нравственных и волевых качеств.

Разделы программы

- «Основы знаний».

История развития волейбола. Правила игры в волейбол и её история. Правила судейства. Особенности организма человека. Гигиена. Технические приемы волейбола. Тактические приемы волейболиста. Дневник спортсмена.

- «Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка (ОФП)– это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Занятия по ОФП способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть

капиллярных сосудов, улучшают мощность и энергоёмкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места. Челночный бег 4х9. Бег на 30 м. Наклон вперед из положения стоя. Кросс на 1 000 м.

- «Специальная подготовка».
- «Показатели физической подготовленности».

Специальная подготовка

1 год обучения- 56 часов

| № п/п | Содержание программы. | Количество часов. |
|-----------------------------------|---|-------------------|
| 1. | Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола. - расстановка игроков на площадке по зонам, -правила перехода игроков, -Введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой. -выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками | 6 |
| 2. | Стойка игрока. | 6 |
| 3. | Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. | 8 |
| 4. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. | 8 |
| 5. | Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. | 8 |
| 6. | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 8 |
| 7. | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). | 6 |
| 8. | Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии | 6 |
| 2-ой год обучения-56 часов | | |
| 9. | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола: «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать». | 10 |

| | | |
|-------------------------------------|---|----|
| 10. | Чередование способов перемещения игроков. | 10 |
| 11. | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. | 10 |
| 12. | Верхняя прямая подача. | 14 |
| 13. | Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки. | 12 |
| 3-ий год обучения – 56 часов | | |
| 14 | Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. | 8 |
| 15. | Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. | 8 |
| 16. | Прием мяча с подачи. | 6 |
| 17. | Нападающий удар в облегченных условиях. | 8 |
| 18. | Верхняя подача. | 8 |
| 19. | Индивидуальные тактические действия. | 8 |
| 20. | Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). | 6 |
| 21. | Учебная игра, эстафеты и подвижные игры. | 6 |
| 4 – год обучения – 56 часов | | |
| 22. | Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. | 8 |
| 23. | Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. | 8 |
| 24. | Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. | 8 |
| 25. | Доигрывание мяча над сеткой. | 8 |
| 26. | Одиночное и двойное блокирование. | 6 |
| 27. | Индивидуальные, групповые и командные действия. | 6 |
| 28. | Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 8 |
| 29. | Учебная игра, эстафеты и подвижные игры. | 4 |
| 5 – год обучения- 56 часов | | |
| 30. | Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. | 8 |

| | | |
|------------------------------------|--|-----------|
| 31. | Одиночный и двойной блоки. | 4 |
| 32. | Подстраховка нападающего и блокирующего. | 6 |
| 33. | Подачи, нацеленные с вращением и без вращения мяча. | 10 |
| 34. | Прием мяча с подачи и нападающего удара. | 10 |
| 35. | Взаимодействие линий нападения и защиты. | 8 |
| 36. | Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). | 6 |
| 37. | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. | 4 |
| 6, 7 год обучения-56 часов. | | |
| 38. | Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. | 10 |
| 39. | Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. | 10 |
| 40. | Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. | 10 |
| 41. | Функции игроков на площадке. | 6 |
| 42. | Групповые и командные действия в нападении и защите. | 10 |
| 43. | Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1. | 10 |
| 44. | Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга. | По плану. |

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприсяде, 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.

Список используемой литературы.

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
4. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
5. Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 1986г.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2003.