

Рассмотрено на заседании МО
Учителей общественных
наук и спорта
Руководитель МО
И.Н.Кузьмина
Протокол № 01
«29» августа 2022г

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «29» августа 2022 г.

Утверждаю директор МКОУ

ЛСОШ №1
М.М. Костина
Приказ № 89
от «30» августа 2022 г

Муниципальное казенное образовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа №1
Ленинского муниципального района Волгоградской области.

Рабочая программа
«Волейбол»
на 2022– 2023 учебный год

Составитель: Лазарева Елена Вячеславовна,
Учитель
физической культуры
МКОУ
ЛСОШ №1

Пояснительная записка

Направленность программы «Волейбол» по содержанию является *физкультурно-спортивной*; по функциональному предназначению - (*досуговой, учебно-познавательной, образовательно-воспитательной*); по форме организации — *групповой*; по времени реализации - *годовой*.

Программа разработана на основе комплексной программы (авторы В.И Лях, А.А Зданевич). Имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах.

Внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителями физкультуры программных требований, а учениками сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Новизна программы состоит в том, что углублено изучение спортивной игры волейбол на основе интересов и склонностей обучающихся. Углублять знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время. К числу наиболее актуальных проблем относится:

- укрепление психического и физического здоровья
- воспитание нравственных качеств
- приобщить учащихся к регулярным тренировкам

Педагогическая целесообразность в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическим упражнением, 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 и укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (доступность, результативность)
- формах и методах обучения (дифференцированное обучение, соревнования)

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейбола и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания)
- наглядные методы (показ упражнений, наглядных пособий, видеофильмов)
- практические методы (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод, круговой тренировки)
- метод контроля (тестирование, соревнования)

Формы обучения:

- индивидуальная
- фронтальная
- групповая
- поточная

Средства обучения:

- сетка волейбольная – 2 шт
- стойки волейбольные – 2 шт
- гимнастические стенки 6-8 шт
- гимнастические скамейки 3-4 шт
- гимнастические маты 3-6 шт
- скакалки – 30 шт
- мячи набивные (масса 1кг) – 25 шт
- резиновые амортизаторы – 25 шт
- мячи волейбольные – 30 шт
- рулетка – 2 шт
- макет площадки с фишками- 2 комплекта

Цели программы:

1. Углубленное изучение спортивной игры волейбол
2. Развить физические качества
3. Совершенствовать двигательные навыки
4. Воспитать морально-волевые качества

Задачи:

1. Укрепление здоровья
2. Содействие правильному физическому развитию
3. Приобретение необходимых теоретических знаний
4. Овладение основными приемами техники и тактики игры
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы
6. Способствовать развитию организаторских навыков у учащихся
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу
8. Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу

Отличительные особенности

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 формирующие общую культуру движения, подготавливают организм к физической деятельности, развивают 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 10 до 14 лет.

Сроки реализации образовательной программы 3 года, которые делятся на периоды: группа первого года обучения; группа второго года обучения; группа третьего года обучения. При этом продолжительность периодов является ориентировочной- она определяется не временем, а достигнутыми результатами

Формы занятий: занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, теория, техническая подготовка, тактическая подготовка, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, соревнования

Режим занятий: два раза в неделю, продолжительность одного занятия 3 ч

Ожидаемые результаты

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол, будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Способы проверки

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики- тестирование физических качеств (контрольные испытания)

Учебно-тематический план

Группа 1-го года обучения (204часа).

п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	3
2	Специальная техническая подготовка	120
3	Специальная тактическая подготовка	30
4	ОФП	39
5	Соревнования	12

Учебно-тематический план

Волейбол

Дата	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
	Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивными играми. Размеры площадки	3	1	2
	Теория. Правила игры	3	1	2
	Стойка игрока. Перемещение	3		3
	Перемещение в стойке.	3		3
	ОФП. Многоскоки, прыжки. Эстафеты.	3		3
	ОФП. Многоскоки. прыжки. Подвижные игры	3		3
	Перемещение в стойке.	3		3
	ОФП. Бег 30м. Эстафета с мячом	3		3
	ОФП. Бег 30м. Эстафета с мячом	3		3
	Передача двумя руками сверху на месте	3		3

	Передача двумя руками сверху на месте	3		3
	Передача двумя руками сверху на месте	3		3
	Подвижные игры с элементами волейбола	3		3
	Передача двумя руками сверху на месте	3		3
	Передача мяча двумя руками сверху у стены	3		3
	Передача мяча двумя руками сверху у стены	3		3
	Прием мяча снизу двумя руками над собой	3		3
	Прием мяча снизу двумя руками над собой	3		3
	Прием мяча снизу двумя руками над собой	3		3
	Передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	3		3
	Передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	3		3
	Передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	3		3
	Подвижные игры с элементами волейбола	3		3
	Подвижные игры с элементами волейбола	3		3
	Прием мяча двумя руками снизу над собой	3		3
	Прием мяча двумя руками снизу над собой	3		3
	Передача двумя руками сверху в парах	3		3
	Передача двумя руками сверху в парах	3		3
	Передача двумя руками сверху у стены	3		3
	Передача двумя руками сверху у стены	3		3
	Передача двумя руками сверху в парах через сетку	3		3
	Передача двумя руками сверху в парах через сетку	3		3
	Эстафета с мячом. ОФП . Развитие двигательных качеств.	3		3
	Нижняя прямая подача с трех метров	3		3
	Нижняя прямая подача с трех метров	3		3
	Правила игры. Жесты судей	3	1	2
	Развитие двигательных качеств. ОФП	3		3
	Нижняя прямая подача с шести метров	3		3
	ОФП . Многоскоки. Челночный бег.	3		3
	ОФП . Многоскоки.	3		3
	ОФП . Челночный бег.	3		3
	Тактическая подготовка. Действия в защите	3		3
	Действия в защите и нападении.	3		3
	Тактика свободного нападения.	3		3
	Тактика свободного нападения.	3		3
	Игра в нападение через зону 3.	3		3

	Игра в нападение через зону 3.	3		3
	ОФП. Многоскоки, прыжки	3		3
	ОФП. Многоскоки, прыжки	3		3
	Развитие двигательных качеств. ОФП. Челночный бег.	3		3
	Развитие двигательных качеств. ОФП. Челночный бег.	3		3
	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	3		3
	Взаимодействие игроков передней линии.	3		3
	Взаимодействие игроков передней линии.	3		3
	Игра в нападение через зону 3.	3		3
	Прием мяча отраженного сеткой	3		3
	Передача мяча сверху стоя спиной к цели	3		3
	Передача мяча сверху стоя спиной к цели	3		3
	Верхняя прямая подача.	3		3
	Верхняя прямая подача	3		3
	Прием мяча после подачи.	3		3
	Прием мяча после подачи.	3		3
	Соревнования. Матчевые встречи.	3		3
	Соревнования. Матчевые встречи.	3		3
	Соревнования. Матчевые встречи.	3		3
	Соревнования. Матчевые встречи.	3		3
	Нападающий удар при встречных передачах	3		3
	Нижняя прямая подача в зону 1 и 5	3		3

Информационное обеспечение программы

Литература

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М. : Советский спорт, 2002.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М. : Советский спорт, 1998

Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр.-М.: ФиС, 1998.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М. : Просвещение, 1999.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.

Методическое обеспечение

Из дидактического обеспечения необходимо наличие (*тренировочных упражнений, индивидуальных карточек, тесты, контрольные испытания*)