



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Медведевская средняя школа»
муниципального образования Черноморский район Республики Крым**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
«__26__»__08__2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ МБОУ
«Медведевская средняя школа»
от «_28_»_08_2022 г. №380

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению на заседании
методического объединения
классных руководителей
протокол № 3 от «26» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию
«Волейбол»
на 2022-2023 учебный год
Аджихалилов Ремзи Шайповича

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по дополнительному образованию «Волейбол» составлена на основе:

1. Концепция развития дополнительного образования детей. Утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р.

Примерной программы спортивной подготовки по волейболу. Авторы: -Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П., 2012 г.

2. Учебного плана МБОУ «Медведевская средняя школа» на 2022-2023 уч. год

Учебно-методический комплекс:

1. Спортивный зал.
2. Волейбольная сетка
3. Волейбольные мячи 20 штук.
4. Правила соревнований.
5. Инструкции по технике безопасности.

Программа рассчитана на 2022-2023 учебный год

Количество часов в год 68 часа; по 2 часа в неделю.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

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.

1. Планируемые результаты освоения курса «Волейбол»

знать

знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волейболом; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора *средств* (общеразвивающих и специально подготовительных упражнений), которые характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола (прыгучесть, быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, прыжковая выносливость и др.), а также от умелого применения *методов* выполнения физических упражнений. Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических способностей называется *физической подготовленностью*.

Скоростные способности возможности человека, обеспечивающие выполнение им двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основы физической подготовки

В волейболе к числу основных скоростных способностей относятся: 1) быстрота двигательной реакции на движущийся объект; 2) быстрота одиночного движения; 3) быстрота перемещения. Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скорости, т. е. *скоростные упражнения*.

Двигательная реакция — это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности.

Реакция на движущийся объект — это реагирование на движущийся объект (мяч, перемещение игроков своей команды и команды соперника и т. д.). Волейболист должен увидеть мяч, посланный соперником или игроком своей команды, оценить направление и скорость его полёта, выбрать план действий и начать незамедлительно и эффективно действовать. Особенно ярко эти требования проявляются в игре у сетки и приёме подачи.

2. Содержание учебного предмета с указанием основных видов учебной деятельности

Содержание учебной темы	Основные изучаемые вопросы	Основные виды учебной деятельности по каждой теме
Основы знаний - 1ч.	Техника безопасности. Понятия про технику игры.	Организовывать совместные занятия
Общезначимая подготовка в процессе занятий Технические и тактические приемы -67 ч.	<p><i>Бег 30 м б х 5 м.</i> 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.</p> <p><i>Прыжок в длину с места.</i> Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.</p> <p><i>Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.</i> Испытуемый стоит у линии. одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.</p> <p>Стойка и перемещения 3 ч. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча брошенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером).</p> <p>Передача мяча 14 ч. <i>Испытания на точность передачи.</i> 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 учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).</p> <p><i>Испытание на точность передачи через сетку.</i> На противоположной стороне площадки очерчивается зона,</p>	<p>волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на</p>

	<p>куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. учитывается количественная и качественная сторона исполнения.</p> <p>Подачи мяча 14 ч.</p> <p><i>Испытания на точность подачи.</i> 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 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).</p> <p>Прием мяча 14 ч.</p> <p>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 и качество.</p> <p>Нападающий удар, блокирование 12 ч</p> <p><i>Испытания на точность нападающего удара.</i></p> <p>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.</p> <p>Тактические действия 10 ч.</p> <p><i>Тактические действия:</i> свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.). <i>Испытание в защитных действиях («защита зоны»).</i> Испытуемый находится в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.</p> <p>Учащийся должен применять 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, второй год обучения – 20.</p>	<p>открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>
--	---	---

3. Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Учебные часы по рабочей программе
I.	Основы знаний.	
	Техника безопасности во время занятий	1
	Правила игры в волейбол	В процессе занятий
II.	Технические и тактические приемы.	67
	Стойка и перемещения	3
	Передача мяча	14
	Подачи мяча	14
	Прием мяча	14
	Нападающий удар, блокирование	12
	Тактические действия	10
	Итого:	68

Оценочные материалы

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях организации соревнований и проведения судейства.

Оценка физического развития и физической подготовки

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девушки	Юноши
1.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	10,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
3.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
4.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0

Технической подготовленности

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу на точность по зонам 6 ударов	3