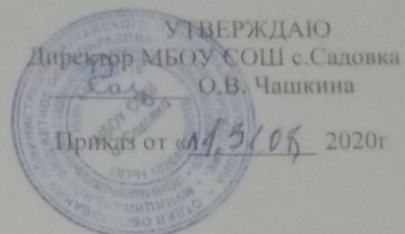


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа с. Садовка Балтайского муниципального района Саратовской области



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивная секция «Волейбол»



## **Программа занятий секции «Волейбол»**

(для обучающихся – 6- 11 классов.)

### **Пояснительная записка**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол для учащихся 6 – 11 классов составлена на основе пособия Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

Программа курса волейбол для учащихся 6 -11 классов рассчитана на один год, 136 часа, при 2-х разовых занятиях 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 целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

### **Цели и задачи**

#### **Цели:**

1. Сформировать у обучающихся знания техники и тактики игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья.

3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи:**

1. Обучить приемам игры в волейбола.
  2. Сформировать навыки судейства.
  3. Совершенствовать технику и тактику игры в волейбол.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой

деятельности и в самостоятельных занятиях.

**Универсальными компетенциями учащихся являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, уметь осуществлять навыки судейства.

## Учебно-тематический план

| № п/п      | Темы                                     | Количество часов | В том числе |            |
|------------|--|------------------|-------------|------------|
|            |  |                  | Теоретич.   | Практич.   |
| <b>I.</b>  | <b>Основы знаний.</b>                    | 2                |             |            |
|            | Понятие о технике и тактике игры.        | 1                | 1           |            |
|            | Правила игры в волейбол                  | 1                | 1           |            |
| <b>II.</b> | <b>Технические и тактические приемы.</b> | 134              | 5           |            |
|            | Поддачи.                                 | 15               |             | 15         |
|            | Передачи.                                | 23               |             | 23         |
|            | Нападающий удар.                         | 28               | 1           | 27         |
|            | Тактика нападения                        | 8                | 1           | 7          |
|            | Действие без мяча                        | 2                | 0.30        | 1.30       |
|            | Тактика защиты                           | 8                | 1           | 7          |
|            | Блокирование.                            | 10               |             | 10         |
|            | Комбинированные упражнения.              | 5                |             | 5          |
|            | Учебно-тренировочные игры.               | 15               | 0.30        | 14.30      |
|            | Судейство игр.                           | 2                | 1           | 1          |
|            | Специальная физическая подготовка        | 10               |             | 10         |
|            | Общая физическая подготовка              | 8                |             | 8          |
|            | <b>Итого:</b>                            | <b>136</b>       | <b>7</b>    | <b>129</b> |

## Содержание программы

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

### **I. Основы знаний – 7 часа**

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.
- тактика защиты и тактика нападения;
- действие игрока без мяча;
- техника нападающего удара.

### **II. Техничко-тактические приемы – 129 часов**

#### **1. Подачи – 15 часов**

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

#### **2. Передачи – 23 часов**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

#### **3. Нападающий удар – 27 часов**

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- техника нападающего удара при встречной передаче;

#### **4. Комбинированные упражнения – 5 часов**

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

#### **5. Учебно-тренировочные игры – 14,5 час**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

#### **6. Судейство игр – 2 часа**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

#### **7. Тактика нападения -7 час**

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

#### **8. Тактика защиты – 7 час**

- выбор места при приеме;
- расположение игроков при приеме;
- индивидуальные и групповые действия.

#### **9. Блокирование – 10 час**

- одиночное блокирование;
- групповое блокирование.

#### **10. Специальная физическая подготовка - 10 час**

- упражнения для привития навыков быстроты;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающего удара.

### **11. Общая физическая подготовка – 8час**

- ходьба, бег с изменением направления, с остановками;
- упражнения для развития силы, гибкости, выносливости.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### **Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий**

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный, индивидуальный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 20 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 20 шт;

- Стойки с волейбольной сеткой;
- Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

### **Литература.**

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
- Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.