

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21
СТ. СПОКОЙНАЯ

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № ___
от 31 августа 2023 года

Председатель педсовета

_____ Е.И. Волошина

Подпись, печать ОУ _____ Ф.И.О.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Секция
«Волейбол»**

Срок реализации 1год

Возраст обучающихся 12-13 лет (6-7 класс)

Цацкин Владимир Сергеевич

Программа разработана на основе программы организации работы спортивных секций в школе/ авт.-сост. А. Н. Каинов.- Волгоград: Учитель, 2012.-167с.

ст. Спокойная 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, 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 как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

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;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Содержание программы

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, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные 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.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 4-8 шт.
4. Гимнастические скамейки – 3-4шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 10 шт.
8. Рулетка - 2 штуки.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Кол-во занятий
1	Теория	1
2	Техническая подготовка техническая	51
3	Тактическая подготовка тактическая	14
4	ОФП	4
5	Соревнования	6

Тематика занятий:

Теория (1 занятие). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (51 занятие).

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя

руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (14 занятий).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общеспортивная подготовка (4 занятия).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования (4 занятия). Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Ожидаемый результат

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.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

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

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств;

Контрольные испытания. Общефизическая подготовка.

Бег 30 м б х 5 м. 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.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. 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.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. 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).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, 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.

Испытания на точность подачи. 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 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. 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.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты.

Тактическая подготовка. 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.

Литература для учителя:

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, 1960.

Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. -М. :ФиС, 1975.

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. И. 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.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей МБОУ ООШ №21
от 31 августа 2023года

_____ /Д.Н. Артюхова/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ /Е.В. Дубовик /

Согласовано

Зам.директора по ВР

_____ Е.В. Дубовик

31 августа 2022 г

**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, ОТРАДНЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21
СТАНИЦЫ СПОКОЙНОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОТРАДНЕНСКИЙ РАЙОН**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

Секции «Волейбол»

Класс: 7 класс

Учитель: Цацкин Владимир Сергеевич

Количество часов: всего 76 занятий; в неделю 3 часа

**Планирование составлено на основе рабочей программы Цфцкина В.С.,
утвержденной решением педагогического совета протокол № 1 от 31.08.
2022г.**

№	Содержание (раздел, темы)	Кол-во часов	Дата	
	Теория	1 занятие		
1	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности	1ч 30мин	03.09	
	Техническая подготовка.	46занятий		
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1ч 30мин	07.09	
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1ч 30мин	10.09	
4	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1ч 30мин	14.09	
5	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1ч 30мин	17.09	
6	Подвижные игры с элементами волейбола.	1ч 30мин	21.09	
7	Подвижные игры с элементами волейбола.	1ч 30мин	24.09	
8	Приём мяча снизу на месте.	1ч 30мин	28.09	
9	Приём мяча снизу на месте.	1ч 30мин	01.10	
10	Приём мяча снизу на месте после перемещения вперёд.	1ч 30мин	05.10	
11	Приём мяча снизу на месте после перемещения вперёд.	1ч 30мин	08.10	
12	Передача мяча сверху в стенку.	1ч 30мин	12.10	
13	Передача мяча сверху в стенку.	1ч 30мин	15.10	
14	Передача мяча снизу в стенку.	1ч 30мин	19.10	
15	Передача мяча снизу в стенку.	1ч 30мин	22.10	
16	Приём мяча снизу после отскока от пола.	1ч 30мин	26.10	
17	Приём мяча снизу после отскока от пола.	1ч 30мин	29.10	
18	Передача мяча в парах сверху.	1ч 30мин	09.11	
19	Передача мяча в парах сверху.	1ч 30мин	12.11	
20	Передача мяча в парах снизу.	1ч 30мин	16.11	

21	Передача мяча в парах снизу.	1ч 30мин	19.11	
22	Нижняя прямая подача.	1ч 30мин	23.11	
23	Нижняя прямая подача.	1ч 30мин	26.11	
24	Эстафета с элементами волейбола.	1ч 30мин	30.11	
25	Эстафета с элементами волейбола.	1ч 30мин	03.12	
26	Нижняя боковая подача.	1ч 30мин	07.12	
27	Нижняя боковая подача.	1ч 30мин	10.12	
28	Передача мяча в парах через сетку.	1ч 30мин	14.12	
29	Передача мяча в парах через сетку.	1ч 30мин	17.12	
30	Передача мяча сверху над собой.	1ч 30мин	21.12	
31	Передача мяча сверху над собой.	1ч 30мин	24.12	
32	Передача мяча снизу над собой.	1ч 30мин	28.12	
33	Передача мяча снизу над собой.	1ч 30мин	11.01	
34	Передача мяча в парах сверху.	1ч 30мин	14.01	
35	Передача мяча в парах сверху.	1ч 30мин	18.01	
36	Передача мяча снизу в парах.	1ч 30мин	21.01	
37	Передача мяча снизу в парах.	1ч 30мин	25.01	
38	Чередование передач снизу и сверху в парах.	1ч 30мин	28.01	
39	Чередование передач снизу и сверху в парах.	1ч 30мин	01.02	
40	Передача мяча сверху в прыжке.	1ч 30мин	04.02	
41	Передача мяча сверху в прыжке.	1ч 30мин	08.02	
42	Передача мяча одной рукой в прыжке.	1ч 30мин	11.02	
43	Передача мяча одной рукой в прыжке.	1ч 30мин	15.02	
44	Нижняя прямая подача.	1ч 30мин	18.02	
45	Нижняя прямая подача.	1ч 30мин	22.02	
46	Нижняя боковая подача.	1ч 30мин	01.03	
47	Нижняя боковая подача.	1ч 30мин	04.03	
	ОФП	4 занятия		
48	Многоскоки, прыжки.	1ч 30мин	11.03	
49	Челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	1ч 30мин	15.03	

50	Бег с изменением направления челнок.	1ч 30мин	18.03	
51	Упражнения для мышц плечевого пояса.	1ч 30мин		
	Техническая подготовка.	5 занятий		
52	Передача мяча стоя спиной к партнёру.	1ч 30мин	22.03	
53	Передача мяча стоя спиной к партнёру.	1ч 30мин	29.03	
54	Передача мяча в прыжке через сетку.	1ч 30мин	01.04	
55	Передача мяча в прыжке через сетку.	1ч 30мин	05.04	
56	Игра «Передал, садись». Учебная игра.	1ч 30мин	08.04	
	Тактическая подготовка	14 Занятия		
57	Действия в защите и нападении.	1ч 30мин	12.04	
58	Действия в защите и нападении.	1ч 30мин	15.04	
59	Тактика свободного нападения.	1ч 30мин	19.04	
60	Тактика свободного нападения.	1ч 30мин	22.04	
61	Игра в нападение через зону 3.	1ч 30мин	26.04	
62	Игра в нападение через зону 3.	1ч 30мин	29.04	
63	Выбор места для выполнения нижней подачи.	1ч 30мин	03.05	
64	Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1ч 30мин	06.05	
65	Действия в защите и нападении.	1ч 30мин	13.05	
66	Взаимодействия игроков передней линии. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	1ч 30мин	17.05	
67	Взаимодействия игроков передней линии игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой - передаче).	1ч 30мин	20.05	
68	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	1ч 30мин	24.05	
69	Игра в нападение через зону 3.	1ч 30мин	30.05	
70	Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3.	1ч 30мин	01.06	
	Соревнования.	6 Занятий		
71	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность.	1ч 30мин	05.06	

72	Челночный бег 3x10.	1ч 30мин	08.06	
73	Бег 30 метров.	1ч 30мин	11.06	
74	Прыжок в длину с места.	1ч 30мин	15.06	
75	Бег 60 метров.	1ч 30мин	19.06	
76	Прыжок в длину с разбега.	1ч 30мин	25.06	
	Итого	76 занятий		