

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Псковской области
Управление образования Администрации г. Пскова
МБОУ «Лицей №4»

РАССМОТРЕНО
Методическое объединение классных
руководителей
Руководитель
Матвиенкова А.Н.
Протокол №1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО Заместитель
директора по ВР
Иванова О.Н.

УТВЕРЖДАЮ
Директор лицея
Платонова В.Н.
Приказ № 60/7 о/д от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Физкультурно-спортивная направленность

для основного общего образования

Составители:
Патрушев Л.Г. учитель физкультуры

Псков 2023

1. Пояснительная записка

Направленность	Физкультурно-спортивная
Актуальность (или новизна или отличительные особенности)	<p>Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа кружка органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу.</p> <p>По запросу участников образовательных отношений открыт ДОП «Волейбол».</p>
Цель	<p>Программа кружка направлена на достижение следующей цели:</p> <p>создание оптимальных условий для овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка</p>
Задачи	<p><i>Задачи:</i></p> <p>Оздоровительные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">-укрепление здоровья;-создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.-укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.-совершенствование физического развития.-создание условий для развития физических качеств, личностных качеств. <p>Образовательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">-обучение основам техники и тактики игры волейбол;-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">-формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Срок реализации	1 год
Возраст на который направлена программа (ступени, уровни)	10-15 лет
Основные формы, методы и приемы проведения занятий (согласно ступеням и уровням)	<p>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.</p> <p>Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. 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.</p> <p>Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.</p> <p>Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.</p> <p>Практические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – метод упражнений; – игровой; – соревновательный, – круговой тренировки. <p>Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.</p> <p>Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в целом; – по частям.

	<p>Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.</p> <p>Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.</p> <p>Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.</p> <p>.</p>
<p>Ожидаемые результаты и способы их проверки</p>	<p>Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, подачи мяча. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.</p> <p>Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.</p> <p>-Участвовать в коллективном обсуждении.</p>
<p>Формы подведения итогов реализации ДОП</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Промежуточная аттестация- соревнования

2. Учебный план рабочей программы объединения дополнительного образования.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История волейбола	3		3	
2.	ОФП		39	39	
3.	Правила игры	3	6	9	
4.	Игры в мини-волейбол		57	57	Соревнование
	Итого	6	102	108	

3.Содержание рабочей программы объединения дополнительного образования.

Состав команды. Размеры площадки. Техника безопасности. Верхняя передача. Тесты по ОФП.

Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху в стенку ,над собой ,в пол. В парах один набрасывает другой выполняет передачу мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол. Стойки и перемещения игрока .Передача двумя руками сверху на собой и в парах .Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах.

4.Методическое обеспечение рабочей программы дополнительного образования.

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

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	сентябрь	8,9	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	лекция	3	История волейбола. Правила волейбола	Спортивный зал
2	сентябрь	15,16	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	тренировка	3	Стойки и перемещения. Передача и прием мяча ОФП	
3	сентябрь	22,23	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	тренировка	3		
4	сентябрь	29,30	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	тренировка	3		
5	октябрь	6,7	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	тренировка	3		
6	октябрь	13,14	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	тренировка	3		Нижняя прямая подача мяча. ОФП.
7	октябрь	20,21	Суббота 11.00-12.30	тренировка	3	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	

			Воскресенье 11.00-12.30				
8	октябрь	27,26	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	тренировка	3	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	
9	ноябрь	3,4	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	тренировка	3	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	
10	ноябрь	10,11	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	тренировка	3	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	
11	ноябрь	17,18	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	тренировка	3	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	
12	ноябрь	24,25	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	тренировка	3	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	
13	декабрь	1,2	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	тренировка	3	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	
14	декабрь	8,9	Суббота 11.00-12.30	тренировка	3	Нижняя прямая подача мяча.	

			Воскресенье 11.00-12.30				
15	декабрь	15,16	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	тренировка	3	Нижняя прямая подача мяча.	
16	декабрь	22,23	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	тренировка	3	Нижняя прямая подача мяча.	
17	декабрь	29	Суббота 11.00-12.30 Воскресенье 11.00-12.30	тренировка	3	Нижняя прямая подача мяча.	
18				Лекция, игра	3	Правила игры, игра	
19				Лекция, игра	3	Правила игры, игра	
20				Лекция, игра	3	Правила игры, игра	
21				игра	3	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку	
22				игра	3	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку	
23				игра	3	Прием и передача мяча .	
24				игра	3	Прием и передача мяча .	
25				игра	3	Прием и передача мяча	
26				игра	3	Прием подачи	
27				игра	3	Прием подачи	
28				игра	3	Прием подачи	
29				игра	3	Прием подачи.	

30				игра	3	Верхняя передача в парах ,тройках и в четверках.	
31				игра	3	Верхняя передача в парах ,тройках и в четверках.	
32				игра	3	Верхняя передача в парах ,тройках и в четверках.	
33				игра	3	Верхняя передача в парах ,тройках и в четверках.	
34				игра	3	Передача, прием, подача	
35				игра	3	Передача, прием, подача	
				Промежуточная аттестация-соревнования	3		

5.Список литературы

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
3. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
5. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.:
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. Пособие. -Нижевартовск, 2001.
9. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

Перечень интернет ресурсов для использования в образовательном процессе:

1. sport31.nethouse.ru/articles/10060
2. www.kletsk.minsk-region.by › Главная › Социальная сфера
3. www.teletrade.com.ua/about/news/all/16583
4. edu.pkgo.ru/education/dop/duss2/
5. www.mf-volley.ru/sportschools/84/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

20.09.23 11:05
(MSK)

Сертификат E2EF7A7F74F54325AC23B5D4A67C652C