

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Брянской области**

**Администрация муниципального образования «Рогнединский район» МБОУ Снопотская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

на педсовете

Протокол №1 от «28»08.2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР



Рябчикова В.М.

Протокол №1 от «28»08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Свинтицкая Г.В.

Приказ №70 от «29»08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Спортивная секция по волейболу**

**Программу разработал  
Мишин Василий Михайлович  
учитель физической культуры  
МБОУ Снопотская СОШ**

**с.Снопоть 2024 – 2025 уч. г.**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 , соответствует базисному учебному плану МБОУ «Снопотская СОШ», по которому на кружковую работу по волейболу отводится по 1 учебный час в неделю в 5-9 классах.

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.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура». По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

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.

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 1 часу 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.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

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.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № занятия | Количество часов | Тема                                | Содержание материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дата проведения |      |
|-----------|------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
|           |                  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | план            | факт |
| №1        | 1                | История развития волейбола          | Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |      |
| №2        | 1                | Правила игры и методика судейства   | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |      |
| №3-4      | 2                | Техническая подготовка волейболиста | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.<br>Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.<br>Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)<br>Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка |                 |      |
| №5-6      | 2                | Техника игры в волейбол             | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.                                                 |                 |      |

|                                                            |          |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>№7-8</b>                                                | <b>2</b> | Физическая подготовка                                        | <p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке.</p> <p>Проведение тестирования.</p> |  |  |
| <b>№9</b>                                                  | <b>1</b> | Методика тренировки волейболистов                            | <p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.</p> <p>Применение технических средств при обучении технике.</p>                                                               |  |  |
| <b>Изучение техники игры в волейбол техника нападения:</b> |          |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| <b>№10</b>                                                 | <b>1</b> | Стартовые стойки                                             | Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
| <b>№11</b>                                                 | <b>1</b> | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
| <b>№12</b>                                                 | <b>1</b> | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите    | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
| <b>Обучение техники подачи мяча</b>                        |          |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| <b>№13-14</b>                                              | <b>2</b> | Обучение технике нижней прямой подачи                        | подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
| <b>№15-16</b>                                              | <b>2</b> | Обучение технике нижней боковой подачи                       | подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |

|               |          |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|---------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>№17-19</b> | <b>3</b> | Обучение технике верхней прямой подачи                                          | подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;                                                                                                                            |  |  |
| <b>№20-22</b> | <b>3</b> | Обучение технике верхней боковой подачи                                         | подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;                                                                                                                          |  |  |
| <b>№23</b>    | <b>1</b> | Обучение укороченной подачи                                                     | специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;                                                                                                                                                                      |  |  |
| <b>№24-25</b> | <b>2</b> | Обучения технике верхних передач                                                | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад .                                                                                                                                                                      |  |  |
| <b>№26-28</b> | <b>3</b> | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;                                                                        |  |  |
| <b>№29-30</b> | <b>2</b> | Обучение технике передач снизу                                                  | подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу.             |  |  |
| <b>№31-34</b> | <b>4</b> | Обучение технике нападающих ударов                                              | подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены. |  |  |