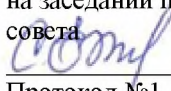



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО Щекинский район

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета

Скотникова Е.В.
Протокол №1
от "28" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Астафьева Н.В.
Протокол №1
от "28" августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор
Скотникова Е.В..
Приказ №70
от "28" августа 2024 г.

Грецовская основная школа №31

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу дополнительного образования

«Волейбол»

для 6-8 классов основного общего образования

Составитель: Митина Светлана Николаевна

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Разработано на основе:

пособия для учителей и методистов «Волейбол», внеурочная деятельность / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2021. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Нормативно-правовой и документальной базой программы курса дополнительного образования по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федеральный государственный образовательный стандарт;

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования (2009г.).

Цель:

Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.
 - устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Содержание программного материала:

теория и знания: изучение правил игры в волейбол, методика судейства; организация и проведение соревнований; установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр;

практические занятия:

изучение и совершенствование перемещений, подачи, передачи, нападающего удара, блока; изучение и совершенствование тактики игры; участие в товарищеских играх; гимнастические упражнения; легкоатлетические упражнения; специальная физическая подготовка; спортивные игры

Раздел I. Теоретические знания		2
1	Правила игры в волейбол	0,5 ч
2	Техника передвижений, владения мячом	0,5 ч
3	Тактика игры	0,5 ч
4	Организация и проведение соревнований	0,25 ч
5	Методика судейства	0,25 ч
Раздел II. Специальная физическая подготовка		2
1.	Лёгкоатлетические упражнения	0,5 ч
2.	Гимнастические упражнения	0,5 ч
3.	Специальные упражнения	0,5 ч
4.	Спортивные игры	0,5 ч
5.	Практические задания	0,5 ч
Раздел III. Изучение и совершенствование техники игры		15
1.	Перемещения	3ч

2.	Владение мячом	5ч
3.	Сочетание перемещений и приёмов игры	7ч
Раздел IV. Изучение и совершенствование тактики игры		8
1.	Игра в нападении	4 ч
2.	Игра в защите	4 ч
Раздел V. Соревновательная деятельность		7
1.	Товарищеские игры с учащимися	5ч
2.	Товарищеские игры с выпускниками или с учителями	2ч

Рабочая программа

6 – 8 класс

№ п/п	Дата провед.	Содержание занятий	Примечание
1		Изучение и совершенствование перемещений, подачи, передачи, нападающего удара, блока; изучение и совершенствование тактики игры	
2		Изучение и совершенствование перемещений, подачи, передачи, нападающего удара, блока; изучение и совершенствование тактики игры	
3		Изучение и совершенствование перемещений, подачи, передачи, нападающего удара, блока; изучение и совершенствование тактики игры	
4		Участие в товарищеских играх	
5		Изучение и совершенствование перемещений, подачи, передачи, нападающего удара, блока; изучение и совершенствование тактики игры	
6		Изучение и совершенствование перемещений, подачи, передачи, нападающего удара, блока; гимнастические упражнения	
7		Изучение и совершенствование перемещений, подачи, передачи, нападающего удара, блока; легкоатлетические упражнения	
8		Изучение и совершенствование перемещений, подачи, передачи, нападающего удара, блока; специальная физическая подготовка	
9		Изучение и совершенствование подачи, передачи; спортивные игры	
10		Участие в товарищеских играх	
11		Изучение и совершенствование перемещений, подачи, передачи, нападающего удара, блока	
12		Участие в товарищеских играх	
13		Изучение и совершенствование перемещений, подачи, передачи, нападающего удара, блока	
14		Спортивные игры; изучение правил игры в в/бол, методика судейства; практические задания	
15		Участие в товарищеских играх	

16		Изучение и совершенствование тактики игры; гимнастические упражнения; изучение правил игры в в/бол, методика судейства	
17		Изучение и совершенствование перемещений, подачи, передачи; спец. физическая подготовка, организация и проведение соревнований	
18		Изучение и совершенствование нападающего удара, блока; изучение и совершенствование тактики игры	
19		Изучение и совершенствование нападающего удара, блока; изучение и совершенствование тактики игры	
20		Изучение и совершенствование тактики игры, гимнастические упр – я; легкоатлетические упр - я	
21		Участие в товарищеских играх	
22		Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр; участие в товарищеских играх	
23		Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр; участие в товарищеских играх	
24		Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр; участие в товарищеских играх	
25		Изучение и совершенствование нападающего удара, блока; изучение правил игры в в/бол, методика судейства; организация и проведение соревнований	
26		Участие в товарищеских играх	
27		Изучение и совершенствование тактики игры, спец. физическая подготовка, организация и проведение соревнований	
28		Изучение и совершенствование перемещений, подачи, передачи; изучение и совершенствование тактики игры	
29		Изучение и совершенствование перемещений, подачи, передачи; изучение и совершенствование тактики игры	
30		Изучение и совершенствование перемещений, подачи, передачи; изучение и совершенствование тактики игры	
31		Изучение и совершенствование нападающего удара, блока; изучение и совершенствование тактики игры	
32		Гимнастические упр – я, изучение правил игры в в/бол, методика судейства; организация и проведение соревнований	
33		Изучение и совершенствование нападающего удара, блока; изучение и совершенствование тактики игры	
34		Участие в товарищеских играх	

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.

3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение.

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Две волейбольные сетки с металлическими тросами, с антеннами.
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. 24 комплекта волейбольной формы (12 мужских и 12 женских).
10. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
11. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Список литературы.

Для педагога:

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2015.
Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2019.
Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2016.
Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2018.
Журнал «Физкультура в школе» №3. 2016.
Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2017.
Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2021.

Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2018.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.