

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Симоновка
Калининского района Саратовской области»**

«Рассмотрено»
на заседании
методического совета
Протокол от
« 30 » августа 2024г.
№ 1

«Согласовано»
Заместитель
директора школы по ВР
/Чунакова Н.Н.
« 30 » августа 2024г.

«Утверждаю»
Директор школы
_____/Максимкина А.Н.
Приказ от
« 30 » августа 2024г.
№ 136-ос

Программа секции

« Волейбол»

Физкультурно-оздоровительного направления для обучающихся 8-11 кл.

Составила: Федосеева Р.А. учитель
физической культуры
МБОУ «СОШс. Симоновка
Калининского района
Саратовской области»

с. Симоновка

2024-2025 учебный год

1. Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС ООО);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- На основании образовательной программы ООО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Симоновка Калининского района Саратовской области» (Рабочей программы воспитания).

Программа секции «Волейбол» направлена на:

- удовлетворение профориентационных интересов и потребностей обучающихся;
- на укрепление здоровья школьников, формирование осознанного отношения к своему здоровью, устранение недостатков в физическом развитии;
- на формирование спортивных умений и навыков, усвоение систематизированных занятий, работу над выразительностью движений, на развитие активного интереса к различным видам спорта;
- на социальное формирование личности с учётом её фактора развития, воспитание человека с творческими способностями, что предусматривает нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности.

Имеет физкультурно-оздоровительную направленность и тесную связь с мероприятиями школы.

Актуальность программы кружка

Особую роль в системе физического воспитания играет спорт. Эстетическое воспитание необходимо осуществлять в комплексе со всеми задачами развития и обучения детей и особенно подростков, формируя у них такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность, активность. Общее физическое развитие, обучение технике выполнения упражнений, формирования характера и личности должны проходить параллельно.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется приобщению детей к здоровому образу жизни, культуре, спорту. Укрепление психического и физического здоровья. В процессе занятий физическими упражнениями и комбинациями у детей развиваются внимание; воспитываются морально-волевые качества: ловкость, точность, быстрота, целеустремленность; вырабатываются такие свойства движения, как мягкость, пружинистость, энергичность, пластичность; укрепляется организм ребенка, улучшается осанка.

Новизна.

Программа секции «Волейбол» составлена для удовлетворения потребностей обучающихся в целях физического развития, воспитания в детях организованности и дисциплинированности, роста их общей культуры и культуры поведения, в целях формирования всесторонне развитой личности.

Цели и задачи обучения.

Цель:

Сформировать гармонично развитую личность, развить природные способности ребенка, воспитать командный дух, . Выявить возможные пути оздоровления учащихся и способы самореализации ребенка.

Задачи:

1. Развитие физической активности.
2. Овладение спортивными элементарными , техническими навыками.
3. Развитие волевых качеств: настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности.
4. Воспитание патриотического духа.
5. Активное участие в спортивной деятельности.

Программа рассчитана на 1 год обучения, общий объем -34 часа: для детей 8-11 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю: 1 час. Форма организации деятельности – индивидуально - групповая.

Форма обучения – групповые и индивидуальные занятия. Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

Основные формы проведения занятий: секции, соревнования, спортивные праздники.

Основные виды занятий – групповые занятия, межгрупповой обмен результатами.

Методы:

- игровой;
- демонстрационный (метод показа);
- метод взаимодействия;
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений.

Приоритетные направления работы:

- знакомство с историей физической культуры и спорта;
- изучение элементов акробатики, аэробики, гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики;
- знакомство с направлениями современного спорта;
- участие в спортивных соревнованиях.

Для реализации данной программы, необходимо учитывать некоторые особенности:

- возрастные особенности воспитанников;
- личные интересы и приоритеты воспитанников;
- потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;
- качество подготовки к моменту начала изучения предмета;
- происходящие в мире перемены.

Педагог в своей деятельности использует следующие технологии:

- здоровье сберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология, позволяющая воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;
- деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснения с последующим повторением;
- игровая технология, помогает развитию, развивает физические качества, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;

- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии физических способностей.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Учащиеся должны знать:

- стойки;
- подачи;
- отдельные связки;
- нападающий удар;
- зоны в поле;
- блок;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять движения в соответствии с определёнными требованиями;
- выполнять отдельные элементы упражнений;
- выполнять различные виды ходьбы, бега, прыжков, поскоков;
- переключаться из одного темпа в другой;
- четко выполнять указания педагога;
- взаимодействовать со сверстниками и с педагогом.

В процессе занятий у детей произойдет постепенное укрепление мышц рук, ног, спины, улучшится осанка.

Прогнозируемый результат:

1. *В обучении:* научились двигаться, шире и более пространственно, стали более сильными и гибкими, координированными, научились взаимосвязи исполнения движения с дыханием, избавились от скованности и зажатости.
2. *В развитии:* научились концентрироваться на процессе, на практическом применении информации, овладели способностью быстро ориентироваться в пространстве.
3. *В воспитании:* приобрели навыки самовыражения, учащиеся получают удовольствие от игры, видна увлеченность процессом, понимают и умеют применять знания в игре. В ходе занятий учащиеся не только научатся основным упражнениям, но и смогут применять сложные элементы игры, станут увереннее в себе, заинтересуются спортом, что будет способствовать их успешной адаптации в обществе.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

История развития физической культуры и спорта. Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов) Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных

действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях.

Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		Всего	
		Теория	Практика		
1-2	Физическая культура и спорт в России	1	1	2	
3-4	Сведения о строении и функциях организма	1	1	2	
5-6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	Аудиторные занятия	Неаудиторные занятия	2
			0.5	0.5	
7-8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2	
9-10	Правила игры в волейбол	1	Аудиторные занятия	Неаудиторные занятия	2
			0.5	0.5	
11-12	Места занятий и инвентарь	1	1	2	
13-16	Общая и специальная физическая подготовка	1	Аудиторные занятия	Неаудиторные занятия	4
			2	1	
17-26	Основы техники и тактики игры	1	9	10	
27-30	Контрольные игры и соревнования		Аудиторные занятия	Неаудиторные занятия	4
			2	2	
31-32	Контрольные испытания		2	2	
33-34	Экскурсии и посещение соревнований, выступления с презентацией		Аудиторные занятия	Неаудиторные занятия	2
			1	1	
	Итого:	8	26	34	

Используемая литература

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
- 2.Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
7. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
- 8.Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
9. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.