

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Большеуринская средняя общеобразовательная школа »

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

 И.К. Поленова

« 26 » 08 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Большеуринская

СОШ» Рахманова Е.А.

Приказ № 004-01 от 26.08.2024 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СЕКЦИИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

КЛАСС – 5 – 11

Ф.И.О. педагога разработчика программы: Детков Денис Александрович

Педагогический стаж: 7 лет

Квалификация :I квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вариант рабочей программы разработан на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2005 года и примерной программы спортивной подготовки по волейболу для ДЮСШ, авторы Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, 2004 года.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В настоящее время отмечаются постоянное увеличение темпа и объема учебной нагрузки, несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся. Отмечается значительное снижение числа абсолютно здоровых детей, рост числа детей с функциональными и хроническими заболеваниями, треть детей составляет «группу риска».

В сложившихся условиях необходимы мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятные воздействия значительной учебной нагрузки на организм учащихся. Для решения этих задач, кроме 2 уроков физической культуры в неделю, системой физического воспитания установлены физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, подвижные игры во время перемен, ежемесячные дни здоровья и спорта, занятия в спортивной секции. Практика показывает, что улучшить функциональное состояние организма, снизить отрицательное воздействие учебной нагрузки, сохранить высокий уровень работоспособности и здоровья, повысить уровень двигательной активности – необходимы дополнительные формы занятий, в зависимости от интереса и потребности детей в систематических занятиях различными видами спорта.

При проведении секционной работы по волейболу ставятся

Задачи:

Оздоровительные:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- способствовать развитию специальной подготовки, исходя из индивидуальных способностей обучающихся;
- формирование разностороннего двигательного потенциала для овладения техникой волейбола;

Образовательные:

- освоение системы знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- совершенствование технико-тактических действий в волейболе.
- приобретение спортивного опыта, путём участия в соревнованиях;

Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в его постоянном укреплении;

- воспитание бойцовских качеств, создающих психологическую подготовленность к участию в соревнованиях;
- воспитание настойчивости и упорства;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Способ проведения учебно-тренировочных занятий в современной трактовке включает следующие составляющие: **средства + метод + форма деятельности.**

Определение способа деятельности – один из ключевых вопросов компетентного подхода к проведению занятий.

Средства определяют содержание деятельности.

Средства это физические упражнения (общеразвивающие, специально подготовительные, избранные соревновательные, имитационные).

Общеразвивающие - используются для укрепления организма, всестороннего физического развития, исправления проблем телосложения, развития физических качеств, улучшения координации; являются фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и умений.

Специально подготовительные: - выделяют –подводящие (для освоения структуры и элементов техники волейбола);

имитационные - (соответствующие координационной структуре движений при игре в волейбол) ;

развивающие - для целенаправленного развития специальных физических качеств;

Избранные соревновательные: - к ним относятся целостные двигательные действия или совокупность их. Они являются средством ведения спортивной борьбы, выполняются в соответствии с правилами соревнований по волейболу.

Все методы применяются для совместной учебно-познавательной деятельности.

Методы обучения: метод использования слова, метод наглядного восприятия, методы практические, метод идеомоторного упражнения.

Метод строго регламентированного упражнения - для изучения техники двигательных действий;

Метод частично регламентированного упражнения: а) игровой, б) соревновательный - для проведение тренировочных заданий в форме игры. Все упражнения выполняются в виде состязаний.

Метод идеомоторного упражнения – мысленное воспроизведение отдельной части или цельного физического упражнения.

Формы организации учебной деятельности:

фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Технологии применяемые при обучении:

Здоровьесберегающая, личностно ориентированного обучения, развивающего обучения

Прогнозируемые результаты:

- **овладение** техникой передвижений, остановок, поворотов, и стоек;

- **совершенствование** техники передач:

передача мяча сверху двумя руками;

передачи мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины;

передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки;

передачи мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке;

вторая передача из глубины площадки в зону 2;

вторая передача, стоя лицом и спиной по направлению.

- совершенствование техники подачи:

подача мяча: верхняя прямая подача;
верхняя прямая подача по зонам площадки;
верхняя прямая подача с максимальной силой.

- овладение тактическими действиями в защите:

прием мяча снизу в опорном положении подач;
прием мяча снизу в опорном положении нападающего удара;
блокирование: одиночное и групповое;
командные действия, двусторонняя игра.

- овладение тактическими действиями в нападении:

прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2;
прямой нападающий удар по ходу;
прямой нападающий удар с задней линии;
тактические действия в нападении, двусторонняя игра.

- участие в соревнованиях по волейболу.

**Календарно- тематическое планирование занятий спортивной секции по волейболу
на 2024 -2025 учебный год**

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата
1 - 2	Техническая подготовка: перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками.	2	04.09
3 - 4	Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины. Двусторонняя игра.	2	11.09
5 - 6	Подача мяча: верхняя прямая подача, вторая передача из глубины площадки в зону 2. Двусторонняя игра	2	18.09
7 - 8	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки. Двусторонняя игра, тактические действия в защите.	2	25.09
9 - 10	Верхняя прямая подача по зонам площадки, вторая передача, стоя лицом и спиной по направлению..	2	02.10
11-12	Передачи мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке. Верхняя прямая подача с максимальной силой.	2	09.10
13-14	Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2. Двусторонняя игра, тактические действия в нападении.	2	16.10
15-16	Прием мяча снизу в опорном положении подач, нападающих ударов, двусторонняя игра, индивидуальные	2	23.10

	действия.		
17-18	Блокирование: одиночное и групповое. Прямой нападающий удар по ходу.	2	06.11
19-20	Прямой нападающий удар с задней линии. Двусторонняя игра, командные действия.	2	13.11
21-22	Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии. Двусторонняя игра, командные действия	2	20.11
23-24	Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения.	2	27.11
25-26	Индивидуальные действия: выбор места и способа второй передачи в зависимости от первой передачи и расположения партнеров.	2	04.12
27-28	Прямой нападающий удар с короткой передачи в зоне 3. Двусторонняя игра, командные действия.	2	11.12
29-30	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом вперед».	2	18.12
31-32	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом назад».	2	25.12
33-34	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой через игрока передней линии.	2	15.01
35-36	Подача мяча: верхняя прямая подача, вторая передача из глубины площадки в зону 2. Двусторонняя игра	2	22.01
37-38	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки. Двусторонняя игра, тактические действия в защите.	2	29.01
39-40	Верхняя прямая подача по зонам площадки, вторая передача, стоя лицом и спиной по направлению..	2	05.02
41-42	Передачи мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке. Двусторонняя игра.	2	12.02
43-44	Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей рукой из зон 4,2. Двусторонняя игра, тактические действия в нападении.	2	19.02
45-46	Прием мяча снизу в опорном положении нападающих ударов в зонах 1,5. Двусторонняя игра.	2	26.02
47-48	Блокирование: одиночное и групповое. Прямой нападающий удар по ходу.	2	05.03
49-50	Верхняя прямая подача с прыжка. Двусторонняя игра.	2	12.03
51-52	Прямой нападающий удар с короткой передачи. Двусторонняя игра, командные действия.	2	19.03
53-54	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки. Двусторонняя игра, тактические действия в защите.	2	02.04
55-56	Верхняя прямая подача по зонам площадки, вторая передача, стоя лицом и спиной по направлению..	2	09.04
57-58	Верхняя прямая подача с максимальной силой.	2	16.04

	Двусторонняя игра, тактические действия в защите.		
59-60	Индивидуальные действия: выбор места и способа второй передачи в зависимости от первой передачи и расположения партнеров.	2	23.04
61-62	Прием мяча снизу в опорном положении подач, нападающих ударов. Двусторонняя игра.	2	30.04
63-64	Прямой нападающий удар по ходу. Двусторонняя игра, тактические действия в нападении.	2	07.05
65-66	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом вперед».	2	14.05
67-68	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при системе игры «углом назад».	2	21.05