

Рабочая программа дополнительного образования
«Волейбол»

Возраст детей, на которых рассчитана программа 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы: руководитель кружка дополнительного образования
Тарасова В.В.

Направленность: развитие физических качеств, совершенствование
физических качеств

2023-2024 год

Описание

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.

Содержание программы

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 1,5 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.

Цели и Задачи

Цель: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи: обучить техническим приемами и правилами игры, тактическим действиям, приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях

Результат программы

освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

Материально-техническая база

Спортивный зал, волейбольные мячи, разметка под волейбольную площадку, мячи, сетка.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Правила поведения. ТБ на занятиях по волейболу.	1		
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1		
3	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1		
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
5	Приём мяча двумя руками снизу	1		
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
9	Позиционное нападение. Учебная игра	1		
10	Соревнование в группах	1		

11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
13	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
14	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
15	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
16	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
17	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
18	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
19	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
20	Соревнование в группах	1		
21	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1		
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1		
23	Повторный инструктаж по технике безопасности. Двусторонняя игра	1		
24	Техника приема и	1		

	передача мяча. Игра «пионербол»			
25	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1		
26	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1		
27	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1		
28	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
29	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
30	Соревнование в группах	1		
31	Приём мяча двумя руками снизу	1		
32	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		
33	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		
34	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		
35	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		
36	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
37	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
38	Позиционное нападение. Учебная игра	1		
39	Позиционное нападение. Учебная игра	1		
40	Соревнование в группах	1		

41	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		
42	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		
44	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		
45	Верхняя подача мяча	1		
46	Верхняя подача мяча	1		
47	Верхняя подача мяча	1		
48	Нижняя подача мяча	1		
49	Нижняя подача мяча	1		
50	Соревнование в группах	1		
51	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1		
52	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1		
53	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1		
54	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1		
55	Верхняя подача, нижний прием	1		
56	Верхняя подача, нижний прием	1		
57	Верхняя подача, нижний прием	1		
58	Нападающий удар, нижний прием	1		
59	Нападающий удар, нижний прием	1		
60	Нападающий удар, нижний прием	1		
61	Прямой нападающий	1		

	удар. Учебная игра.			
62	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
63	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
64	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
65	Соревнование в группах	1		
66	Соревнование в группах	1		
67	Соревнование в группах	1		
68	Соревнование. Итоговое занятие	1		