

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 11»

660025, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Академика Вавилова, 37
тел. (391) 213-29-61; e-mail: lyc11@mailkrsk.ru; <http://11y.ru>
ОГРН 1022401951770, ИНН/КПП 2461022881/246101001

ПРИНЯТО:

Протокол методического объединения
физической культуры и ОБЖ
МАОУ Лицей №11
Протокол от 29.08.2024 №01

Рабочая программа по волейболу

на 2024-2025 учебный год

педагог ДО Новокрещенов Д.М.

Возраст детей: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: начальное и
основное общее образование

Пояснительная записка

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Педагогическая целесообразность, актуальность:

Согласно данным опроса проводимого среди учащихся образовательного учреждения данный вид спорта обладает большой популярностью. Волейбол, относится к активным видам спорта. Кроме того, имеется полностью материально-техническая база для проведения занятий. Этим обуславливается внедрение данной образовательной программы дополнительного образования и ее актуальность.

Основной концептуальной идеей данной образовательной программы дополнительного образования является привлечение представителей подрастающего поколения к занятиям активными видами спорта и формированию потребности здорового образа жизни. Образовательный процесс построен на основе здоровьесберегающих технологий.

Цель: повышение состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся образовательного учреждения

Задачи:

- привлечение учащихся к активным видам спорта,
- приобретение новых двигательных действий,
- развитие морально-волевых качеств (смелость, дисциплинированность, трудолюбие, способность к перенесению трудностей, воля, стремление к победе и т.д.),
- формирование потребности в здоровом образе жизни.
- организация внеурочной занятости в подростковой среде,
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования навыков игры волейбол;
- дальнейшее обучение основам техники и тактики волейбола;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, выполнение нормативов по видам подготовки.

Отличие особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ:

«Волейбол» - модифицированная образовательная программа составлена на основании программы – Колодницкий, Кузнецов, Маслов Внеклассная деятельность.–М: Просвещение 2012. Данная программа физического воспитания включена в государственный реестр программ дополнительного образования и Допущено Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

Работа спортивной секции «Волейбол» предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку и выполнение нормативов; подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по Волейболу для коллективов физической культуры, общеобразовательных школ, по месту жительства и в оздоровительных лагерях.

Основной принцип работы в подготовительных группах – универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, приемов и передач мяча, подач мяча; привитие стойкого интереса к

занятиям Волейболом; выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники и даются им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр проводят сами учащиеся.

Занимающиеся учатся организовывать соревнования в группе, классе, оздоровительном лагере. Каждый занимающийся в секции приобретает навыки и умения вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Возраст детей:

Программа «волейбол» рассчитана на учащихся 15-17 лет. Все занимающиеся в спортивной секции «волейбол» делятся в зависимости от возраста на четыре учебные группы:

- группы начальной подготовки первого года обучения – 11 – 12 лет;
- группы учебно-тренировочные первого года обучения – 13 – 14 лет;
- группы учебно-тренировочные второго года обучения – 15 – 17 лет.

Сроки реализации (продолжительность процесса, этапы):

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения. Зачисление в секцию осуществляется по желанию учащегося и допуску врача.

Сроки реализации – 1 год – учебно-тренировочная;

Формы и режим занятий:

Программа «волейбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60–70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Учебные группы мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуются отдельно.

Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 90 мин, что составляет 111 часов.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Основной показатель работы спортивной секции «волейбол» – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности, а также:

- сохранение общего состояния здоровья,
- повышение общефизической подготовки,
- повышение двигательной активности (работоспособность и выносливость),

- вовлеченность в соревновательную деятельность учащихся (количественный состав),
- посещение соревнований,
- анализ результатов тестирования в данном виде спорта (знание и умение выполнять приемы и передачи, подачи и т.д.)
- навыки судейства

Формы подведения итогов реализации программ (соревнования)

Два раза в год (октябрь, май) в спортивной секции «волейбол» проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Участие в соревнованиях разного уровня.

Учебно-тематическое планирование (1 года обучения).

№ п/п	Наименование темы	Количество часов 1 год
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2
2	Сведения о строении и функциях организма человека	2
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2
4	Правила волейбола, организация и проведение соревнований.	3
5	Места занятий, оборудование, инвентарь	2
6	Общая и специальная физическая подготовка	70
7	Основы техники и тактики волейбол	10
8	Соревнования по волейболу	6
9	Контрольные испытания	8
10	Инструкторская и судейская подготовка	6
ИТОГО ЧАСОВ		111

Содержание программы

Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика.

Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических его особенностей.

Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами.

Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.

Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие.

Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Правила соревнований по волейболу.

Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с

выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Места занятий, оборудование и инвентарь. Площадка и ее размеры для проведения соревнований.

Понятие – «Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО». Подготовка к сдаче нормативов ГТО — органическая часть всего учебного процесса. Нормативы и требования ГТО I ступени.

Основы методики обучения и тренировки по волейболу.

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Общая и специальная физическая подготовка.

Методы и средства общей и специальной физической подготовки, и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Основы техники и тактики волейбола. Характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года.

Соревнования.

Установка на предстоящую игру или соревнования. Тактический план. Характеристика игры противника. Разбор проведенной игры.

Практические занятия. Соревнования по волейболу.

Сдача норм комплекса ГТО.

Инструкторская и судейская подготовка

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.

2. Проведение соревнований по волейболу в общеобразовательной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря

Основы техники и тактики игры. Анализ технических и тактических действий (на основе программы для данного года).

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами; поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных

положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки). Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180°. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 — 30 м, 3х30 — 40 м 4х50 — 60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50—60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин (мальчики) и до 2 мин (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание

Список используемой литературы

Ю.Д.Железняк «Волейбол в школе»

«Волейбол» - программа — Колодницкий, Кузнецов, Маслов Внекласная деятельность.—М: Просвещение 2012.