

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Гаврилов-Ямский муниципальный район Ярославской области

МОУ СШ №6

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ СШ 6

_____ Меледина И.Ю.

Приказ №01-11/241

от "29" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Секции по волейболу (девушек и юношей) 7-10 кл.
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: Гуренко Алексей Алексеевич
учитель физической культура

Гаврилов-Ям 2023

1. Пояснительная записка.

Программа спортивной секции по волейболу для девушек и юношей 7-10 классов составлена на основе следующих документов.

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ № 1897 от 17.12.2010) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 7 июня 2017 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России № 413 от 17 мая 2012 года) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 ., 29.06.2017 г
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.5.3.648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124 «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"»;
- Методическое письмо ГОАУ ЯО ИРО о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Ярославской области в 2023-2024 учебном году;
- Основная образовательная программа ООО МОУ СШ №6 г. Гаврилов-
- Основная образовательная программа среднего общего образования МОУ СШ №6
- Учебный план МОУ СШ №6 г. Гаврилов-Яма на 2023-2024 учебный год приказ № 01-11/241 от 29 августа 2023 г

Данная программа разработана на основе программ:

- « Физическая культура. 5-9 классы.» В.И. Лях. М: Просвещение 2020г.
- « Физическая культура. 10-11 классы.» В.И. Лях. М: Просвещение 2020г.

Цели и задачи.

Спортивная секция по волейболу является дополнением к образовательной программе по физической культуре. Данная программа предусматривает закрепление материала изученного на уроках физической культуры, ликвидацию пробелов в изученном материале по волейболу и отдельных физических упражнений, способствует привитию потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями а также подготовке к школьным, районным и областным соревнованиям.

Актуальность программы заключается в том, что на основе интересов, склонностей и потребностей обучающихся предоставляется возможность занимающимся в секции детям углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, полученных на уроках физической культуры.

Цель: углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам, содействие всестороннему развитию личности, посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи секции:

- укрепить здоровье ;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3.Содержание программы секции по волейболу.

Содержание включает в себя пять разделов.

Раздел 1. Основы знаний.

Раздел включает в себя теоретические знания

- терминология игры в волейбол;
- правила и организация проведения соревнований по волейболу;
- технику безопасности при проведении соревнований и занятий, подготовки места занятий;
- судейство в волейболе;
- организацию и проведение подвижных игр и игровых заданий с учащимися младших классов;
- роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья;
- правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- современное олимпийское физкультурно-массовые движения;
- спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Раздел 2. ОФП-общая физическая подготовка.

Раздел включает в себя :

- ОРУ на все группы мышц
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития силовых качеств, взрывной силы;
- упражнения для развития силовой выносливости;
- упражнения для развития координационных способностей;
- упражнения для развития общей выносливости;
- упражнения для развития гибкости и ловкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- комбинированные упражнения по круговой системе;
- упражнения «полоса препятствий» с различными заданиями;
- подвижные и спортивные игры (мини-футбол, баскетбол, бадминтон)

Раздел 3. СФП- специальная физическая подготовка.

Раздел включает в себя:

- упражнения для развития специальной выносливости, координации движений.
- подготовительные упражнения для рук, укрепление суставов рук (с гантелями, утяжелителями) Отталкивание от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках. Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку, выпрыгивания в высоту из различных исходных положений, с утяжелителями.

Раздел 4. ТТП-техничко-тактическая подготовка.

4.1. Техническая подготовка

- техника игры и ее характеристика;
- техника выполнения нижнего приема;
- техника выполнения верхнего приема;
- техника нижней прямой подачи;
- техника верхней прямой подачи;
- техника выполнения нападающего удара;
- взаимосвязь техники нападения и защиты

4.2. Тактическая подготовка

- Обучение и совершенствования индивидуальных действий;
- обучение групповым действиям в нападении через игрока второй и первой линии;
- взаимодействие игроков;
- обучения действиям при нападающем ударе;
- техничко-тактические действия в защите;
- обучение контратакующим действиям в волейболе;

- обучение технике блока, страховки игрока
- совершенствование взаимодействия принимающего-пасующего-нападающего
- совершенствование взаимодействия игроков в защите.

Раздел 5. Игровая подготовка.

- дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей ;
- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры);
- календарные игры.

Формы отчета:

1. Выступление на школьных соревнованиях
2. Выступление на районных соревнованиях
3. Выступление на областных соревнованиях

4. Место в учебном плане

Программа спортивной секции по волейболу введена в часть учебного плана образовательного учреждения в рамках внеурочных форм физического воспитания..

- Кол-во детей в группе не менее 15 человек; Рассчитана на учащихся 6-10х классов
- Срок реализации 1 год;
- Учебная нагрузка:
- 1 год обучения – 2 занятия в неделю, 1 занятие- 3 академических часа -68 занятий в год, итого 204 часа; т.к. продолжительность учебного года в соответствии с решением Совета общеобразовательного учреждения, и приказом от 26.08.2022 №01-11/251 г составляет 34 учебных недели.
- .., составляет 34 учебных недели
- Принцип набора в секцию – свободный, однако необходим медицинский допуск к занятиям.
- Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения.
- Организация учебно-тренировочного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным особенностям и возможностям обучающихся,

5. Формы обучения:

Используются различные формы занятий:

1. Теоретические занятия (просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников).
2. Практические учебно-тренировочные занятия по технико-тактической подготовке.

Занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).
- Основная часть (техническая и тактическая подготовка.)
- Заключительная часть (игровая практика).

3. Занятия по СФП и ОФП проводятся в разных формах

- круговая тренировка;
- «полоса препятствий»;
- индивидуальная работа.

6. Личностные, метапредметные результаты.

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала секции по волейболу которые должны демонстрировать школьники

1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы секции по волейболу. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- в двигательных умениях, демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия в волейболе;
- судить игру волейбол, составлять положения по соревнованиям по волейболу;
- выполнять комплексы ОРУ, общефизической подготовки (ОФП), упражнения специальной физической подготовки (СФП).
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Тематическое планирование секции волейбола .

№ п/п	Содержание занятия	часы
1	ОТ на волейболе. История возникновения, развития волейбола. ОФП.	1ч 2ч.
2.	Основные понятия техники. Правила проведения разминки. Игры с элементами волейбола.	3
3	Игровая стойка. Перемещение в стойке . Игры с элементами волейбола	3
4	Значение верхней передачи. Варианты техники. СФП	1 2
5	Передачи мяча сверху двумя руками над собой, на месте, от стены. Игры с элементами волейбола	3
6	Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения различными способами. Игры с элементами волейбола.	3
7	Гигиенические знания и навыки, питание и питьевой режим, закаливание. Передачи мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера на месте, после перемещения. Игры с элементами волейбола.	1 2
8	Передачи мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера после перемещения боком приставными шагами (в парах) . ОФП.	2 1
9-10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах, в треугольниках. Учебная игра.	3 3
11	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями. Учебная игра	1 2
12	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на точность, на точность собственного подбрасывания и партнера. Учебная игра.	1 2

13	Прием сверху двумя руками после броска партнером через сетку 4-5м. СФП.	1 2
14	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Прием сверху нижней прямой подачи. Учебная игра.	1 1 1
15	Прием сверху нижней прямой подачи. Учебная игра.	1 2
16	Значение нижней передачи, нижнего приема мяча. Варианты техники. Учебная игра	2 1
17	Передачи мяча снизу двумя руками над собой «жонглирование» стоя на месте и в движении. ОФП.	2 1
18	Передачи мяча снизу двумя руками после перемещения различными способами (индивидуально). Учебная игра.	2 1
19-20	Прием снизу двумя руками мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения боком приставными шагами (в парах) Учебная игра.	3 3
21	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. СФП.	1 2
22	Прием снизу двумя руками мяча наброшенного партнером через сетку на месте и после перемещения. Учебная игра.	2 1
23	Прием снизу нижней подачи и первая передача в зону нападения. Учебная игра	2 1
24	Прием снизу нижней подачи и первая передача в зону нападения. ОФП	2 1

25-29	Нижняя прямая подача; подача мяча подвешенного на шнуре; в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2м.; через сетку - расстояние 6 м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половину площадки. Учебная игра.	10 5
30	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. СФП.	1 2
31-34	Верхняя прямая подача; подача мяча подвешенного на шнуре; в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2м.; через сетку - расстояние 6 м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половину площадки. Учебная игра.	8 4
35	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий с учащимися младших классов. ОФП.	1 2
36-43	Прямой нападающий удар: ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; в пол с места, в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку переходящего мяча; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи. Учебная игра.	16 8
44	Судейство в волейболе. СФП.	1 2
45-47	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, в прыжке. Учебная игра	6 3
48	Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ОФП	1 2
49-51	Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча; при блокировании, при страховке партнера; принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Учебная игра	6 3
52	Правила и способы организации индивидуальных занятий, контроль за физической нагрузкой. СФП.	1 2

53- 55	Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков различных зон. Учебная игра	6 3
56	Командные действия в защите: расположение игроков при приеме подачи игры «углом вперед». Учебная игра.	2 1
57-58	Районные соревнования по волейболу.	6
59-60	Индивидуальные действия в нападении: тактика игры у сетки, нападающий удар, скидка мяча. Учебная игра	4 2
61	Современное олимпийское движение. ОФП	1 2
62-64	Командные действия в нападении: взаимодействие игроков различных зон. Учебная игра	6 3
65-68	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра	8 4

Итого: 68 занятий по 3 часа.

№ п/п	Содержание программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре, общие основы волейбола, ТБ и ПП, правила игры	10
2	Общефизическая подготовка	11
3	Специальная физическая подготовка	12
4	Технико-тактическая подготовка	112
5	Игровая подготовка	53
5	Календарные игры	6
6	Итого	204 часа