

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@mail.ru

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1_
от «31» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по
УВР


Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «31» августа 2020 г.
№ 80_ОД


Н.Ю.Вахрушева

Рабочая программа

Спортивной секции «Волейбол»

Класс 11

на 2020-2021 учебный год

Количество часов в неделю 1 всего за год 34

Составитель рабочей программы Чубаров Вячеслав Игоревич

Год составления 2020

Пояснительная записка

Программа секции по волейболу рассчитана на школьников 15 – 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

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

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации проведении учебно- тренировочных занятий и соревнований.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, подготовить заявку, составить таблицу.

Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «волейбол».

Цель работы секции:

Повысить уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом, способствовать росту положительной динамики показателей физических качеств учащихся.

Задачи работы секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, нападающий удар и блокирование мяча. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по волейболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

Учебно-тематический план секционных занятий по волейболу

№	Наименование раздела	Темы программы	Всего часов	Практически часов	Теоретически часов
1	Теоретическая подготовка	Задачи на этот год. Правила игры, расстановки.	2	1	1
2	Тестирование	Начало учебного года	2	2	
3	Техническая подготовка	Имитационные упражнения без мяча	1	1	
4	Тактическая подготовка	Действия игрока в защите	1	1	
5	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1	1	
6	Техническая подготовка	Верхняя и нижняя передача мяча	1	1	
7	Тактическая подготовка	Действия игрока в нападении	1	1	
8	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1	1	
9	Техническая подготовка	Имитационные упражнения без мяча	1	1	
10	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1	1	
11	Тактическая подготовка	Действия игрока в нападении	1	1	
12	Техническая подготовка	Нападающий удар и подача мяча	1	1	
13	Тактическая подготовка	Действия игрока в защите	1	1	
14	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1	1	
15	Техническая подготовка	Верхняя и нижняя передача мяча	1	1	
16	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1	1	
17	Тактическая подготовка	Действия игрока в нападении	1	1	
18	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1	1	
19	Техническая подготовка	Нападающий удар и подача мяча	1	1	
20	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1	1	
21	Тактическая подготовка	Действия игрока в нападении	1	1	

22	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1	1	
23	Техническая подготовка	Верхняя и нижняя передача мяча	1	1	
24	Тактическая подготовка	Действия игрока в защите	1	1	
25	Техническая подготовка	Верхняя и нижняя передача мяча	1	1	
26	Тактическая подготовка	Действия игрока в защите	1	1	
27	Тестирование	Конец учебного года	2	1	1
28	Участие на соревнованиях по волейболу		4	4	
Всего часов			34	32	2

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
2. Физическая подготовка волейболиста. Техническая подготовка волейболиста.
3. Тактическая подготовка волейболиста. Психологическая подготовка волейболиста.
4. Соревновательная деятельность волейболиста. Организация и проведение соревнований по волейболу.
5. Правила судейства соревнований по волейболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке волейболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Верхняя и нижняя передача мяча.

- 2.1. Верхняя и нижняя передача, стоя на месте.
- 2.2. Верхняя и нижняя передача с шагом вперед.
- 2.3. Верхняя и нижняя передача в движении.
- 2.4. Верхняя и нижняя передача мяча влево-вправо.
- 2.5. Верхняя и нижняя передача мяча назад.
- 2.6. Верхняя и нижняя передача на различную высоту.
- 2.7. Верхняя и нижняя передача на точность.
- 2.8. Верхняя и нижняя передача на различное расстояние.

2.2.3. Нападающий удар и подача.

- 3.1. Нападающий удар из 4-й зоны.
- 3.2. Нападающий удар из 2-й зоны.
- 3.3. Нападающий удар из 6-й зоны.
- 3.4. Нападающий удар из 1-5-й зоны.
- 3.5. Нижняя прямая подача
- 3.6. Верхняя прямая подача
- 3.7. Боковая подача
- 3.8. Силовая подача.

3.2.4. Блокирование мяча.

- 4.1. Одиночный блок.
- 4.2. Групповой блок
- 4.3. Страховка после блокирования мяча.

Тактическая подготовка

Действия игрока в защите-прием мяча, блокирование, страховка, подбор, игра у сетки.

Действия игрока в нападении-подача мяча, передача, нападающий удар.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Участие на соревнованиях по волейболу

Участие в соревнованиях различного уровня (школьные, районные, муниципальные и т.д.)

Тестирование

Тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится в начале, середине и конце учебного года для определения уровня и отслеживания прогресса физической подготовленности занимающихся.

Список литературы.

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе».
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
8. Ю. Д. Железняк И. А. Водяникова В. Б. Гаптов В. М. Левин С. В. Жданов Ю. Ф. Буйлин Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (учебно-тренировочные группы, четыре года обучения).
9. Овчаров В.С. Настольная книга учителя физической культуры.

**Приложение к программе.
Контрольные упражнения и нормативные требования**

Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м	12-13	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
		14-15	6.0	5.9-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
		16-17	5.9	5.6-5.4	4.8	6.2	6.1-5.5	5.0
Координационные	Челночный Бег 3x10 м	12-13	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
		14-15	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		16-17	9.2	9.0-8.6	8.2	10.0	9.6-9.1	8.7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	12-13	140	160-180	195	130	150-175	185
		14-15	145	165-185	200	135	155-175	190
		16-17	150	170-190	205	140	160-180	200
Выносливость	6-минутный бег	12-13	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
		14-15	950	1000-1100	1350	750	850-1000	1150
		16-17	1000	1100-1200	1400	800	900-1050	1200
Гибкость	Наклоны вперед, см	12-13	2	6-8	10	4	8-10	15
		14-15	2	6-8	10	5	9-11	16
		16-17	3	7-9	11	6	10-12	18
Силовые	Подтягивание перекладине, кол-во	12-13	1	4-5	6	4	10-14	19
		14-15	1	4-6	7	4	11-15	19
		16-17	1	5-7	8	5	12-16	20

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1

	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1