

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Архангельской области «Архангельский морской кадетский корпус имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова»

Рассмотрена по заседании Педагогического Совета от «28» августа 2023 года Протокол № 4

Утверждена приказом директора ГБОУ АО АМКК № -3262/1-ОД от « 30» августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации программы: 2 года Возраст кадет: 15-18 лет

Составитель: Моргунов Игорь Степанович учитель физической культуры высшая квалификационная категория

Архангельск, 2023

Пояснительная записка к рабочей программе по волейболу

Программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть волейбол. В соответствии с учебным планом ГБОУ АО «АМКК» на 2023-2024 учебный год для изучения волейбола на уровне основного общего образования 68 часов (2 час в неделю, 34 учебные недели):

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов. Соревнования по волейболу включены в план спортивно — массовых и оздоровительных мероприятий школы, Занятия по волейболу — весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно—мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич (М: Просвещение, 2018г.).

<u>Цель занятий</u> – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

Задачи:

образовательные:

- 1 формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- 1 повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 развитие основных физических качеств;
- 4 укрепление здоровья;
- 5 совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций. воспитатие: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы и режим занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебнотренировочная игра в волейбол.

| Продолжительность | Периодичность в | Количество часов в | Количество часов в год |
|-------------------|-----------------|--------------------|------------------------|
| занятия | неделю | неделю | |
| 2 час | 1 раз в неделю | 2 часа | 68 часов |
| | | | |

Требования к учащимся.

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

- 1. Проводить разминку тренировочного занятия.
- 2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите (индивидуальные, групповые и командные);
- 3. Судить соревнования по волейболу.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

| | | | | | | Оце | нка | | | |
|---------------------|---|----------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Технически | Контрольные | L | | маль | чики | | | дево | чки | |
| й прием | упражнения | Возраст лет | высокий | Выше среднего | средний | низкий | высокий | Выше среднего | средний | низкий |
| І. Передача мяча | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11 12 13 14 | 4 7 9 12 | 3 5 6 9 | 2 3 4 5 | 1 1 2 3 | 4 6 7 9 | 3 4 5 7 | 2 3 3 4 | 1 1 2 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 12 | 3 5 | 2 4 | 1 2 | 0 1 | 3 4 | 2 3 | 1 2 | 0 |
|---|----------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11 12 | 4 6 | 3 5 | 2 3 | 1 2 | 4 5 | 3 4 | 2 3 | 1 2 |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительно й передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13 14 15 16 17 | 4 6 6 6 7 | 3 5 5 5 5 5 | 2 3 3 3 3 3 | 1 2 2 2 2 2 | 3 5 5 5 6 | 2 4 4 4 5 | 1 2 3 3 3 | 0 1 2 2 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 предварительно й передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13 14 | 5 6 | 4 5 | 3 3 | 2 2 | 4 5 | 3 4 | 2 3 | 1 2 |

| | 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительно й передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15 16 17 | 4 4 5 5 | 3 3 4 | 2 2 2 | 1 1 1 | 3 4 4 | 2 3 3 3 | 1 2 2 | 0 1 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, предварительно й передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15 16 17 | 5 5 7 | 4 4 5 5 | 3 3 4 | 2 2 2 | 4 4 5 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 |

| | половину площадки) 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 |
|-----------------------|---|----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------------|---------|-------------|
| | | | | | | Оце | енка | Hopo | MKN | |
| | | | | мальчики | | | девочки | | | |
| Технически й прием | Контрольные упражнения | Возраст лет | Высокий | Выше среднего | средний пяпь | низкий | высокий | Выше дереднего де | средний | низкий |

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Программный материал

| Основная | 1-ый год обучения | 2-ой год обучения |
|-------------------|--------------------------------------|--|
| направленность | | |
| Основы знаний | Правила игры в волейбол. Органи | зация и судейство соревнований по |
| | волейболу. Жестикуляция судей. | Правила техники безопасности при |
| | занятиях волейболом. Технико-тактич | еские действия в защите и в нападении. |
| Освоение | Стойка игрока. Перемещения в стойк | е приставными шагами боком, лицом и |
| техникой | спиной вперед. Ходьба, бег и выполне | ение заданий (сесть на пол, встать, |
| передвижений | подпрыгнуть и т. д.) | · |
| Освоение техники | Передачи мяча сверху и снизу двумя | Передачи мяча в прыжке через сетку. |
| приемов и передач | руками на месте и после | Передачи мяча сверху и снизу стоя |

| мяча | перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. | боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. |
|--|--|---|
| Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. | Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3. |
| Освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. |
| Овладение техникой защитных действий | Блокирование нападающего удара (ин | дивидуальное и групповое). Страховка. |
| Овладение тактикой игры в нападении. | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия — взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |
| Овладение тактикой игры в защите | Выбор способа приема мяча. Взаимод игроками передней линии. Система иг | |
| Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. | Учебная игра в волейбол с зада Товарищеские встречи со сборными к | |
| Овладение организаторскими способностями | Организация и судейство учебно-тре классами. Проведение разминки трени | нировочных игр, соревнований между провочных занятий. |

Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности по спортивному направлению «Волейбол»

| № | Тема | Кол – во | Элементы содержания. |
|------|-------------------------|----------|---|
| п.п. | занятий | часов | |
| 1. | Техника перемещений. | 2 ч. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |

| 2. | | 2 ч. | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |
|----|---------------------------------|------|--|
| | | 2 ч. | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол. |
| | | 2 ч. | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |
| | a. | 4 ч | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |
| | Прием. Передача Подача мяча | 4 ч. | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различны сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |
| | редача I | 2 ч. | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. |
| | 4. Пе | 4 ч. | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |
| | Приез | 4 ч. | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |
| | | 2 ч. | Передача из зон 1,6,5 в зону 3 Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |
| | | 4 ч. | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зог 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4 Учебно – тренировочная игра в в волейбол. |
| | | 2 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| | | 2 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| | | 4 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| 3. | Нападающий уда Блокирование. | 4 ч. | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| | Напада Блокир | 4 ч. | Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно — тренировочная игра в волейбол. |

| | | 4 ч. | Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно — тренировочная игра в волейбол. |
|----|---------------------------|-------|---|
| 4. | дении. | 2 ч. | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| | Тактика игры в нападении. | 4 ч | Групповые тактические действия в нападении — взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно — тренировочная игра с заданиями. |
| | тика игр | 4 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |
| | Так | 4 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. |
| 5. | Тактика игры в защите | 4 ч. | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра волейбол с заданиями. |
| | Итого | 68 ч. | |