Администрация Куртамышского Муниципального округа Курганской области

«Отдел образования Администрации Муниципального Округа Курганской области»

МКОУ «Пушкинская ООШ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Пушкинская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Ищук В.В./

«25» сентября 2024 г.

ПРОГРАММА деятельности

Школьного спортивного клуба

«РАДУГА»

С. Пушкино , 2024 г.

**Рабочая учебная программа спортивной секции «Волейбол»**

5-9 класс

2024 – 2025 учебный год

Программу составил: Зиновьев Александр Александрович

( Ф.И.О. учителя, составившего учебную программу)

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час.

Плановых соревнований 4 (2-зона, финал)

:

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в волейбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол. Основными **задачами** программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
* отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях.

# Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим

трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении

общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

# Содержание программы

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.

# Методы и формы обучения

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 1,5-2 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.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение,

рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа

упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* в целом;
* по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

# Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут

сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

# Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической

подготовке проводится 2 раза в год (декабрь. май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

С и с т е м а д и а г н о с т и к и – тестирование физических и технических качеств.

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема занятия | Кол- во часов | Тип занятия | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
|  |  |  |  |  |  |  |  | план |
| 1 | Теория | Правила | 1 | Изучение нового материала | Размер площадки. Основные ошибки.  Техника  безопасности | Знать правила соревнований | Текущий |  |
| 2 | Техническая | Техника | 7 | Изучение | Стойка игрока. | Уметь выполнять | Текущий |  |
|  | подготовка | приема и |  | нового | Перемещение в | технические |  |
|  |  | передач |  | материала | стойке. | элементы |  |
|  |  | мяча. |  |  | Передача двумя |  |  |
|  |  | Нападающий |  |  | руками сверху |  |  |
|  |  | удар |  |  | на месте. |  |  |
|  |  |  |  |  | Эстафеты. |  |  |
|  |  |  |  |  | Подвижные |  |  |
|  |  |  |  |  | игры с |  |  |
|  |  |  |  |  | элементами |  |  |
|  |  |  |  |  | волейбола |  |  |
| 3 |  |  |  | Совершен | Стойка игрока. | Уметь выполнять | Текущий |  |
|  | ствование | Перемещение в | технические |  |
|  |  | стойке. | элементы |  |
|  |  | Передача двумя |  |  |
|  |  | руками сверху |  |  |
|  |  | на месте. |  |  |
|  |  | Эстафеты. |  |  |
|  |  | Подвижные |  |  |
|  |  | игры с |  |  |
|  |  | элементами |  |  |
|  |  | волейбола |  |  |
| 4 |  |  |  | Изучение | Стойка игрока. | Уметь выполнять | Текущий |  |
|  | нового | Перемещение в | технические |  |
|  | материала | стойке. | элементы |  |
|  |  | Передача двумя |  |  |
|  |  | руками сверху |  |  |
|  |  | на месте и |  |  |
|  |  | после передачи |  |  |
|  |  | вперед. Прием |  |  |
|  |  | мяча снизу |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | двумя руками над собой.  Эстафеты. Игра в мини-  волейбол |  |  |  |
| 5 |  |  |  | Совершен | Стойка игрока. | Уметь выполнять | Текущий |  |
|  | ствование | Перемещение в | технические |  |
|  |  | стойке. | элементы |  |
|  |  | Передача двумя |  |  |
|  |  | руками сверху |  |  |
|  |  | на месте и |  |  |
|  |  | после передачи |  |  |
|  |  | вперед. Прием |  |  |
|  |  | мяча снизу |  |  |
|  |  | двумя руками |  |  |
|  |  | над собой. |  |  |
|  |  | Эстафеты. Игра |  |  |
|  |  | в мини- |  |  |
|  |  | волейбол |  |  |
| 6 |  |  |  | Совершен | Стойка игрока. | Уметь выполнять | Текущий |  |
|  | ствование | Перемещение в | технические |  |
|  |  | стойке. | элементы |  |
|  |  | Передача двумя |  |  |
|  |  | руками сверху в |  |  |
|  |  | парах. Прием |  |  |
|  |  | мяча снизу |  |  |
|  |  | двумя руками |  |  |
|  |  | над собой и на |  |  |
|  |  | сетку. |  |  |
|  |  | Эстафеты. Игра |  |  |
|  |  | в мини- |  |  |
|  |  | волейбол |  |  |
| 7 |  |  |  | Изучение | Стойка игрока. | Уметь выполнять | Текущий |  |
|  | нового | Перемещение в | технические |  |
|  | материала | стойке. | элементы |  |
|  |  | Передача двумя |  |  |
|  |  | руками сверху в |  |  |
|  |  | парах. Прием |  |  |
|  |  | мяча снизу |  |  |
|  |  | двумя руками |  |  |
|  |  | над собой и на |  |  |
|  |  | сетку. Нижняя |  |  |
|  |  | прямая подача с |  |  |
|  |  | 3-6м. Эстафеты. |  |  |
|  |  | Игра в мини- |  |  |
|  |  | волейбол |  |  |
| 8 |  |  |  | Совершен | Стойка игрока. | Уметь выполнять | Текущий |  |
|  | ствование | Перемещение в | технические |  |
|  |  | стойке. | элементы |  |
|  |  | Передача двумя |  |  |
|  |  | руками сверху в |  |  |
|  |  | парах. Прием |  |  |
|  |  | мяча снизу |  |  |
|  |  | двумя руками |  |  |
|  |  | над собой и на |  |  |
|  |  | сетку. Нижняя |  |  |
|  |  | прямая подача с |  |  |
|  |  | 3-6м. Эстафеты. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Игра в мини- волейбол |  |  |  |
| 9 | Теория | Правила | 1 | Изучение нового  материала | Жесты судей | Знать жесты судей | Текущий |  |
| 10 | ОФП | Развитие двигательных качеств | 2 | Изучение нового материала | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м.  Подвижные игры | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |  |
| 11 |  |  |  | Совершен ствование | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м.  Подвижные игры | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |  |
| 12 | Техническая | Техника | 7 | Изучение | Стойки и | Уметь выполнять | Текущий |  |
|  | подготовка | приема и |  | нового | перемещение | технические |  |
|  |  | передач |  | материала | игрока. | элементы |  |
|  |  | мяча. |  |  | Передача мяча |  |  |
|  |  | Нападающий |  |  | сверху двумя |  |  |
|  |  | удар |  |  | руками в |  |  |
|  |  |  |  |  | прыжке в парах. |  |  |
|  |  |  |  |  | Нападающий |  |  |
|  |  |  |  |  | удар при |  |  |
|  |  |  |  |  | встречных |  |  |
|  |  |  |  |  | передачах. |  |  |
|  |  |  |  |  | Нижняя прямая |  |  |
|  |  |  |  |  | подача. Прием |  |  |
|  |  |  |  |  | мяча после |  |  |
|  |  |  |  |  | подачи. |  |  |
|  |  |  |  |  | Учебная игра |  |  |
| 13 |  |  |  | Совершен | Стойки и | Уметь выполнять | Текущий |  |
|  | ствование | перемещение | технические |  |
|  |  | игрока. | элементы |  |
|  |  | Передача мяча |  |  |
|  |  | сверху двумя |  |  |
|  |  | руками в |  |  |
|  |  | прыжке в парах. |  |  |
|  |  | Нападающий |  |  |
|  |  | удар при |  |  |
|  |  | встречных |  |  |
|  |  | передачах. |  |  |
|  |  | Нижняя прямая |  |  |
|  |  | подача. Прием |  |  |
|  |  | мяча после |  |  |
|  |  | подачи. |  |  |
|  |  | Учебная игра |  |  |
| 14 |  |  |  | Совершен | Стойки и | Уметь выполнять | Текущий |  |
|  | ствование | перемещение | технические |  |
|  |  | игрока. | элементы |  |
|  |  | Передача мяча |  |  |
|  |  | сверху двумя |  |  |
|  |  | руками в |  |  |
|  |  | прыжке в парах. |  |  |
|  |  | Нападающий |  |  |
|  |  | удар при |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после  подачи.  Учебная игра |  |  |  |
| 15 |  |  |  | Изучение | Передача мяча | Уметь выполнять | Текущий |  |
|  | нового | сверху двумя | технические |  |
|  | материала | руками в | элементы |  |
|  |  | прыжке в |  |  |
|  |  | тройках. |  |  |
|  |  | Нападающий |  |  |
|  |  | удар при |  |  |
|  |  | встречных |  |  |
|  |  | передачах. |  |  |
|  |  | Верхняя прямая |  |  |
|  |  | подача, прием |  |  |
|  |  | мяча, |  |  |
|  |  | отраженного |  |  |
|  |  | сеткой. Учебная |  |  |
|  |  | игра |  |  |
| 16 |  |  |  | Совершен | Передача мяча | Уметь выполнять | Текущий |  |
|  | ствование | сверху двумя | технические |  |
|  |  | руками в | элементы |  |
|  |  | прыжке в |  |  |
|  |  | тройках. |  |  |
|  |  | Нападающий |  |  |
|  |  | удар при |  |  |
|  |  | встречных |  |  |
|  |  | передачах. |  |  |
|  |  | Верхняя прямая |  |  |
|  |  | подача, прием |  |  |
|  |  | мяча, |  |  |
|  |  | отраженного |  |  |
|  |  | сеткой. Учебная |  |  |
|  |  | игра |  |  |
| 17 |  |  |  | Изучение | Передача мяча | Уметь выполнять | Текущий |  |
|  | нового | сверху двумя | технические |  |
|  | материала | руками стоя | элементы |  |
|  |  | спиной к цели. |  |  |
|  |  | Нападающий |  |  |
|  |  | удар при |  |  |
|  |  | встречных |  |  |
|  |  | передачах. |  |  |
|  |  | Верхняя прямая |  |  |
|  |  | подача, прием |  |  |
|  |  | мяча, |  |  |
|  |  | отраженного |  |  |
|  |  | сеткой. Прием |  |  |
|  |  | мяча снизу в |  |  |
|  |  | группе. |  |  |
|  |  | Учебная игра |  |  |
| 18 |  |  |  | Совершен | Передача мяча | Уметь выполнять | Текущий |  |
|  | ствование | сверху двумя | технические |  |
|  |  | руками стоя | элементы |  |
|  |  | спиной к цели. |  |  |
|  |  | Нападающий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | удар при встречных  передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча,  отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.  Учебная игра |  |  |  |
| 19 | ОФП | Развитие двигательных качеств | 2 | Изучение нового материала | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с  набивными мячами | Уметь выполнять упражнения | Текущий |  |
| 20 |  |  |  | Совершен ствование | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с  набивными мячами | Уметь выполнять упражнения | Текущий |  |
| 21 | Тактическая подготовка | Уметь выполнять тактические действия | 3 | Изучение нового материала | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.  Игра в  нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в  зоне 3. | Уметь  действовать в защите и нападении | Текущий |  |
| 22 |  |  |  | Совершен ствование | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.  Игра в  нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в  зоне 3. | Уметь  действовать в защите и нападении | Текущий |  |
| 23 |  |  |  | Совершен ствование | Действия в защите и  нападении. | Уметь  действовать в защите и | Текущий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Тактика свободного нападения.  Игра в  нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в  зоне 3. | нападении |  |  |
| 24 | Соревнования | Матчевая встреча | 1 | Игра | Выполнить технико-  тактические  действия в игре | Уметь выполнять технико-  тактические  действия в игре | Текущий |  |
| 25 | Техническая подготовка | Техника приема и передач мяча.  Нападающий удар | 4 | Изучение нового материала | Стойки и перемещение игрока.  Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.  Передачи над собой.  Нападающий удар при  встречных передачах.  Подача нижняя боковая. Прием мяча,  отраженного сеткой. Учебная игра | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |  |
| 26 |  |  |  | Совершен ствование | Стойки и перемещение игрока.  Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.  Передачи над собой.  Нападающий удар при  встречных передачах.  Подача нижняя боковая. Прием мяча,  отраженного  сеткой. Учебная игра | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |  |
| 27 |  |  |  | Изучение нового  материала | Стойки и перемещение  игрока. | Уметь выполнять технические  элементы | Текущий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. передачи над собой. подача нижняя  боковая.  Учебная игра |  |  |  |
| 28 |  |  |  | Совершен ствование | Стойки и перемещение игрока.  Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. передачи над собой. подача нижняя  боковая.  Учебная игра | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |  |
| 29 | Тактическая подготовка | Уметь выполнять тактические действия | 5 | Изучение нового материала | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.  Игра в  нападение через зону 3.  Взаимодействия игроков зон 6 с  игроком зоны 3 | Уметь  действовать в защите и нападении | Текущий |  |
| 30 |  |  |  | Совершен ствование | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.  Игра в  нападение через зону 3.  Взаимодействия игроков зон 6 с  игроком зоны 3 | Уметь  действовать в защите и нападении | Текущий |  |
| 31 |  |  |  | Совершен ствование | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.  Игра в  нападение через зону 3.  Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3 | Уметь  действовать в защите и нападении | Текущий |  |
| 32 |  |  |  | Изучение | Действия в | Уметь | Текущий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | нового материала | защите и нападении. Тактика свободного нападения.  Игра в  нападение через зону 3.  Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны | действовать в защите и нападении |  |  |
| 33 |  |  |  | Совершен ствование | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.  Игра в  нападение через зону 3.  Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны | Уметь  действовать в защите и нападении | Текущий |  |
| 34 | Соревнования | Матчевая встреча | 1 | Игра | Выполнить технико-  тактические  действия в игре | Уметь выполнять технико-  тактические  действия в игре | Текущий |  |

## Контрольные испытания.

***Общефизическая подготовка.***

*Бег30 м 6 x5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места*. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками*. Испытуемый стоит у линии. одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

## Техническая подготовка.

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4

расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается

количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. учитывается количественная и

качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в

определенный участок площадки: правая (левая)половина площадки, зоны 4- 5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

*испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении,

смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях («защита зоны»).* Испытуемый

находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся

ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты.

Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно- тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

***Тактическая подготовка.*** действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор

способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.