Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с.Девица

Усманского муниципального района Липецкой области имени

(МБОУ СОШ с.Девица)

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на заседании педагогического совета Директор школы \_\_\_\_\_\_ В.Н. Ариноич

МБОУ СОШ с.Девица

Протокол №\_1\_\_ Приказ № \_\_ от «\_31\_\_» августа 2023 г.

от «\_31\_\_» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Азбука волейбола»

к дополнительной общеразвивающей программе

«Волейбол»

Физкультурно-спортивной направленности

(Возраст детей 11-17 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ- 1 год

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Черников Алексей Петрович,

педагог ДО

2023

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «АЗБУКА ВОЛЕЙБОЛА»**

***Теоретические занятия*** *–* ***5 ч.***

**Инструктаж по ТБ при занятии спортивными играми. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

***Практические занятия******– 63 ч.***

**Общая физическая подготовка**

Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).

Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.

Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед

Двойной шаг вперед, назад, скачок.

Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).

Прыжки (особенно в нападении, защите)

Передача мяча сверху двумя руками в стенку.

Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.

Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.

Выбор места для выполнения второй передачи.

Приём мяча сверху двумя руками

Сочетание способов перемещений.

Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.

Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.

Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.

Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.

Нижняя прямая подача. Выбор места для выполнения подачи. Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.

Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.

Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.

Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. Выбор места при приёме нижней прямой подачи

Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.

Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Учебная игра.

Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1 Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.

Падения и перекаты после падения.

Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.

Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.

Учебная игра.

Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.

Чередование способов подач. Учебная игра.

Выбор места для выполнения нападающего удара

Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.

Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.

Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.

Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3. Передача двумя руками в прыжке.

Учебная игра.

Чередование способов подач.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).

Выбор места при блокировании.

Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.

Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).

Подача мяча в заданную зону.

Учебная игра.

Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.

Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.

Нападающий удар с задней линии.

Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.

Сдача контрольных нормативов.

Учебная игра. Судейство игры

Участие в общешкольных соревнованиях по волейболу.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

● Выполнение технических действий из волейбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

● Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

● Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

● В результате освоения программы, обучающие должны иметь понятия о:

- истории развития волейбола и воздействия этого спорта на организм человека;

- значении здорового образа жизни для школьника;

- правилах техники безопасности;

- правилах игры в волейбол;

-терминологии игры, жесты судии;

- техники изученных приемов и тактику, индивидуальных и коллективных действий.

- технически правильного осуществления двигательные действия в волейболе, использования их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применение в игре изученные тактические действия и приемы;

- соблюдение правила игры;

- осуществлении соревновательной деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**«АЗБУКА ВОЛЕЙБОЛА»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Наименование раздела и тем** | Общее  кол-во часов | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
|  | **Теоритические занятия:** |  |  |  |
| 1 | Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Инст-руктаж по ТБ при занятии спортивными играми. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. | 1 | **1** |  |
|  | **Практические занятия:** |  |  |  |
| 2 | Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. | 1 |  | **1** |
| 3 | Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед | 1 |  | **1** |
| 4 | Двойной шаг вперед, назад, скачок. | 1 |  | **1** |
| 5 | Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). | 1 |  | **1** |
| 6 | Прыжки (особенно в нападении, защите) | 1 |  | **1** |
| 7 | Передача мяча сверху двумя руками в стенку. | 1 |  | **1** |
| 8 | Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. | 1 |  | **1** |
| 9-10 | Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. | 2 |  | **2** |
| 11-12 | Выбор места для выполнения второй передачи.  Приём мяча сверху двумя руками | 2 |  | **2** |
| 13-14 | Сочетание способов перемещений. Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. | 2 |  | **2** |
| 15-16 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.  Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.  Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. | 2 |  | **2** |
| 17-18 | Нижняя прямая подача. Выбор места для выполнения подачи. Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. | 2 |  | **2** |
| 19-20 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. | 2 |  | **2** |
| 21-22 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. | 2 |  | **2** |
| 23-24 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. Выбор места при приёме нижней прямой подачи | 2 |  | **2** |
| 25-26 | Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. | 2 |  | **2** |
| 27-28 | Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. Взаимо-действие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Учебная игра. | 2 |  | **2** |
| 29-30 | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1 Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. | 2 |  | **2** |
| 31-32 | Падения и перекаты после падения. | 2 |  | **2** |
| 33 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Учебная игра. | 1 |  | **1** |
|  | **Теоритические занятия:** |  |  |  |
| 34 | **Физическая культура и спорт в России.** | 1 | **1** |  |
|  | **Практические занятия:** |  |  |  |
| 35-36 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны . Чередование способов подач. Учебная игра. | 2 |  | **2** |
| 37-38 | Выбор места для выполнения нападающего удара | 2 |  | **2** |
| 39-40 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. | 2 |  | **2** |
| 41-42 | Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. | 2 |  | **2** |
| 43-44 | Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4. | 2 |  | **2** |
| 45-46 | Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3. Передача двумя руками в прыжке. Учебная игра. | 2 |  | **2** |
| 47 | Чередование способов подач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2). | 1 |  | **1** |
|  | **Теоритические занятия:** |  |  |  |
| 48 | **Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** |  | 1 |  |
|  | **Практические занятия:** |  |  |  |
| 49-50 | Выбор места при блокировании. Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. | 2 |  | **2** |
| 51-52 | Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). | 2 |  | **2** |
| 53 | Подача мяча в заданную зону. Учебная игра. | 1 |  | **1** |
|  | **Теоритические занятия:** |  |  |  |
| 54 | **Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** |  | **1** |  |
|  | **Практические занятия:** |  |  |  |
| 55-56 | Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч. | 2 |  | **2** |
| 57-58 | Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной. | 2 |  | **2** |
| 59-60 | Нападающий удар с задней линии. | 1 |  | **2** |
| 61-62 | Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот. | 2 |  | **2** |
| 63-64 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |  | **2** |
|  | **Теоритические занятия:** |  |  |  |
| 65 | **Правила соревнований, их организация и проведения.** | 2 | **1** | **1** |
|  | **Практические занятия:** |  |  |  |
| 66-68 | Учебная игра. Судейство игры |  |  | **3** |
| 69-74 | Участие в общешкольных соревнованиях. | 6 |  | **6** |
|  | Итого: | 74 | **5** | **69** |

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН Д\О «ВОЛЕЙБОЛ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | МЕРОПРИЯТИЯ | СРОКИ |
| 1 | Организация мероприятий , приуроченных к Международному Дню солидарности в борьбе с терроризмом | сентябрь |
| 2 | Фотоконкурс "Мое спортивное лето" | октябрь |
| 3 | Проведение профилактических информационных часов 1-4 кл " Вредные привычки"  5-7 кл " Культура здорового образа жизни"  8-11 кл " Интернет- зависимость" | ноябрь |
| 4 | Проведение зимнего Дня здоровья | декабрь |
| 5 | Проведение акции " Все дружно на зарядку» | январь |
| 6 | Волейбольный турнир, посвященный Дню защитника Отечества | февраль |
| 7 | Спортивные эстафеты | март |
| 8 | Организация социальной акции " Мой активный отдых- залог здоровья" | апрель |
| 9 | Акция " Дыши легко", посвященная Всемирному Дню отказа от курения | май |