

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Клоков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 23.10.2024 09:50:56

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90528ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тюменский индустриальный университет»
Общеобразовательный лицей**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивному кружку «Волейбол»

для обучающихся 10-11 классов

Общеобразовательного лицея ТИУ

на 2024– 2025 учебный год

направление работы – спортивно-оздоровительное

Форма обучения: очная

Тюмень, 2024

Рабочая программа на уровне среднего общего образования спортивного кружка «Волейбол» составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в:

– Федеральном законе Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изм.;

– Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, в редакции приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 №732;

– Приказе Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

– Приказе Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе: С. М. Бугаева

Рабочую программу разработал: учитель физической культуры
Н.С.Берсенева

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Программа для кружка «Волейбол» разработана в соответствии с рекомендациями:

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2019);

- рабочей программы «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха» (В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019).

Актуальность программы. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Объём и сроки освоения программы. Программу предполагается реализовать в течение 2024 - 2025 г. Программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа- 2 часа в неделю)

Основная форма работы. Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу.

1.2 Цель и задачи программы

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи:*образовательные*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

1.3 Содержание программы Учебный план

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|-----------|-----------|----------------|
| | | теория | практика | всего | |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу | 1 | - | 1 | вводный |
| 2. | Техническая подготовка | - | 30 | 30 | текущий |
| 3. | Тактическая подготовка | 1 | 6 | 7 | текущий |
| 4. | Упражнения общей и специальной физической подготовки | - | 6 | 6 | текущий |
| 5. | Основы судейства. Правила соревнований | 2 | 1 | 3 | текущий |
| 6. | Двусторонняя игра | 1 | 23 | 24 | текущий |
| 7. | Итоговое занятие. | 1 | - | 1 | итоговый |
| | Итого | 5 | 67 | 72 | |

1. Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности (1 час)

Теория:

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу.

2. Техническая подготовка (30 часов)

Практика:

Обучение технике игры.

Схема разучивания технических приемов. В волейболе разучивание технических приемов игры условно подразделяется на три взаимосвязанных этапа:

Общее ознакомление с приемом – создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях. В волейболе многие технические приемы очень сложны и их предварительно изучают в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения: изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты, силы и т.д.

Разучивание технического приема в усложненных условиях. На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести детей к свободному выполнению приема в игре.

- **Стойки:** высокая, средняя, низкая.
- **Передвижения:** шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.
- **Передача сверху:** над собой, длинные, короткие, средние, из зоны в зону, в пределах зоны, высокие, низкие, спиной к партнеру, к сетке.
- **Прием:** двумя руками снизу над собой, двумя руками снизу после подачи, двумя руками снизу от сетки, одной рукой снизу.
- **Подача:** нижняя и верхняя прямые подачи, верхняя прямая в прыжке.
- **Блокирование:** одиночное, групповое.
- **Страховка.**
- **Тактические действия:** индивидуальные, групповые, командные.

3. Тактическая подготовка (7 часов)

Теория:

Под тактикой понимают целесообразное использование техники игры и организацию действия игроков.

Тактика состоит из:

1. Командных действий.
2. Групповых действий.
3. Индивидуальных действий.

Организация командных действий в нападении осуществляется по трем направлениям:

1. Со второй передачи игрока передней линии (3 или 2 зона).
2. Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
3. С первой передачи или откидки.

Групповые действия

Индивидуальные действия

Тактика защиты

4. Упражнения общей и специальной физической подготовки (6 часов)

Подготовительные упражнения

1. Бег на короткие дистанции на различных исходных положениях;
2. Бег на короткие дистанции по зрительному сигналу;
3. Эстафеты.

Специальные упражнения волейболистов.

- Передача мяча в движении.
- Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360°
- Упражнение в передаче мяча у сетки.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3.
- Прием мяча от стенки с перемещением.
- Прием далеких мячей.
- Прием мяча от сетки.
- Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.
- Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.
- Траектория подачи.
- Совершенствование сильной подачи в зону 5.

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений общего воздействия для всех мышечных групп.

5. Основы судейства (3 часов). Правила соревнований.

Теория: Правила игры. Жесты волейбольного арбитра.

Практика: Пробная игра с судейством.

6. Двухсторонняя игра (24 часов)

Теория: Разбор игры, замечания, размещение на поле, стратегия

Практика: Организация и проведение соревнований по волейболу.

7. Итоговое занятие (1 час)

Теория: Подведение итогов.

1.4 Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

II Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Дата начала учебного года 02.09.2024г.

Продолжительность учебного года 34 учебных недель

19.09.2024.-26.09.2024- организационный период (набор обучающихся в кружок)

Окончание учебного года 31.05. 2025

2.2 Методические материалы

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений.
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы проведения занятий:

Традиционное занятие (подача теоретического материала и практическая часть – игра);

Соревнование (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

Методы проведения занятий: переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой. На занятиях используется показ тренера, учащихся, видеозапись.

Основные принципы построения учебного занятия

1. Принцип постепенности.

Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

2. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

3. Принцип систематичности.

Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно, последовательно.

4. Принцип доступности и индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

5. Принцип сознательности и активности.

Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

1. Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, наблюдение, беседа
- натуральный показ, демонстрация.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостное упражнение
- расчлененное упражнение.

3. *Методы*, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:
- игровой, соревновательный
 - равномерный, переменный, повторный, круговой.

2.3 Список литературы

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М.:, 1998
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007
4. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
5. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2019
6. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004