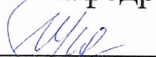
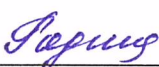


Министерство образования Республики Мордовия  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Республики Мордовия  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЛИЦЕЙ ДЛЯ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры  
«ВОСПИТАНИЯ»  
зав. кафедрой  
 И.С. Лазарева

«26» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР



М.А. Родина

«27» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор

  
Е.А. Вдовин

приказ № 810 от

«30» августа 2024г.

**Рабочая программа**

индивидуальных занятий «Физическая культура. Волейбол»

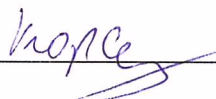
на 2024-2025 учебный год

Класс: 10А, базовый уровень.

Количество часов: всего 102, в неделю 3.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного среднего образования, на основе пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации». Волгоград: Учитель, 2013.

Рабочую программу составил:



Е. В. Кормилицын

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования, М.: «Дрофа» - 2014, по которому на кружковую работу по волейболу отводится по 3 учебных часа в неделю в 7-11 классах.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

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.

### **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, 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 баскетболу различного масштаба.

### **Цели и задачи**

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

Цель программы: углублённое 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 ДЮСШ.



## **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 3 часа 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.

### **Планируемые результаты**

Личностными результатами освоения программы являются:

1. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

2. Сформированность системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно – смысловых установок, отражающих личностные позиции в деятельности, социальные компетенции, способность ставить цели.

3. Умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций с участниками группы при решении познавательных задач, внутри группы;

Метапредметными результатами освоения программы являются:

Регулятивные УУД:

- самостоятельное планирование пути достижения целей, осознанный выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- умение учитывать выделенные учителем ориентиры действия;

- умение вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;

- выполнение учебных действий по алгоритму.

Познавательные:

- умение при работе с различными источниками информации самостоятельно выбирать критерии классификации, устанавливать причинно – следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии), делать выводы;

Коммуникативные:

- умение вести конструктивный диалог (полилог), умение приходить к общему решению.

Предметными результатами освоения программы являются:

- формирование устойчивого интереса к сохранению собственного здоровья,

здоровья окружающих;

- углубление и расширение знаний о способах здоровьесбережения, о знаменитых спортсменах.





## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Кол-во Часов	Темы	Содержание Материала	Дата проведения	
				Факт	План
	15	<b>ОФП</b>			
№1-2	3	Строевые упражнения	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.	1 неделя	
№3-5	6	ОРУ без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.	2-3 неделя	
№6-8	6	Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	3-4 неделя	
	22	<b>Специальная подготовка</b>			
№9-11	4	Верхняя передача мяча.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	5-6 неделя	
№12-16	7	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	6-8 неделя	
№17-19	4	Нижняя прямая подача	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке.	9-10 неделя	

			Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
№20-21	3	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	10-11 неделя	
№22-24	4	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	11-12 неделя	
	36	<b>Техническая подготовка</b>			
№25-30	9	Техника нападения	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра. Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения. в парах через сетку. Упражнения. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	13-15 неделя	
№31-36	9	Техника защиты	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра. Упражнения. для	16-18 неделя	

			<p>перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Упражнения. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.</p>		
№37-42	9	Обучение технике подачи мяча	<p>Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. Развитие прыгучести. Упражнения. для развития взрывной силы. Учебная игра.</p>	19-21 неделя	
№43-48	9	Стойка игрока. Перемещение в стойке	<p>Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.</p>	22-24 неделя	



		<b>Тактическая подготовка</b>			
	32				
№49-52	6	Тактика нападения.	<p>Индивидуальные и групповые действия нападения.</p> <p>Индивидуальная тактика подачи. Индивидуальная тактика передач мяча.</p> <p>Индивидуальная тактика приёма мяча.</p> <p>Тактика нападающего удара Командные действия в нападении.</p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений.</p>	25-26 неделя	
№53-57	7	Групповые действия.	<p>Взаимодействие игроков.</p> <p>Игра в защите игроков и команды в целом</p> <p>Групповые взаимодействия.</p> <p>Упражнения для развития ловкости, гибкости. Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах</p>	27-29 неделя	
№58-63	9	Командные действия.	<p>Командные действия в защите. Командные действия в нападении.</p> <p>Групповые действия в нападении через игрока передней линии.</p> <p>Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра с заданием.</p>	29-32 неделя	
№64-69	9	Тактика защиты.	Групповые действия в	32-35	

			<p>защите внутри линии и между линиями.  Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком б зоны.  Упражнения для развития быстроты перемещения.  Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.  Прием мяча от сетки.  Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации.</p>	неделя	
№70	1	Техника безопасности	Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	35 неделя	
		<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b> 105			

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 105 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 1 шт.
2. стойки волейбольные-2шт
3. гимнастическая стенка- 5 шт.
4. гимнастические скамейки-5шт.
5. гимнастические маты-4шт.
6. скакалки- 10 шт.
7. мячи набивные (масса 1 кг)- 10шт.
8. мячи волейбольные –16 шт.
9. рулетка- 1шт.
10. корзина для мячей – 1 шт.

### Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. / Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2007.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 2001.
4. Зябкина С.В., Корневская Г.П., Леганьков С.В. Организация и методика проведения занятий по волейболу: Методические рекомендации. - Смоленск, 2006.
5. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта / Пер. с венг. / Под общ. Ред В.В. Столбова. - М.: Радуга 2002.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М., 2001.
7. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. – М.: ФиС, 2003.
8. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура; учебное пособие - М. Академия, 2008.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004.
10. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. - М., Физкультура и спорт, 2002.