

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП	
Сертификат	5188b4363429933363b79712413b76
Владелец	МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА "БЕЛОМОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3"
Действителен	С 29 января 2024 по 18 сентября 2027 года

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОУ "Беломорская СОШ № 3"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом протокол № 1
от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем
директора по УВР
Титановой В.С.

УТВЕРЖДЕНО

Директором
«МОУ Беломорская
СОШ № 3» 30.08.2024
приказ № 280

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Элективного курса

«Волейбол»

для обучающихся 10 класса

г.Беломорск 2024 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена для спортивно-оздоровительной группы обучающихся 14-16 лет (группа смешанная – юноши и девушки занимаются вместе).

В настоящее время волейбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, а, также, в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в волейбол,

Задачи:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- формирование активной творческой личности (содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы);
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков (помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений);
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов;
- овладение основами игры в волейбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу;
- выявление перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- выполнение сознательных двигательных действий;

- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 1 год обучения. Объём программы 68 часов в 10 классе и 34 часа в 9 классе.

Участники программы являются школьники 14-16 лет . Деятельность осуществляется с детьми, имеющими желание заниматься волейболом. Наполняемость групп – 20 человек, обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер.

Прогнозируемый результат обучения. После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки.

ЗНАТЬ

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие волейбола в мире, России, Республики, его особенности.

УМЕТЬ

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Волейбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие воспитанников:

- ✓ улучшение физических кондиций; рост уровня развития физических качеств;
- ✓ освоение основных приёмов и навыков игры в волейбол;
- ✓ рост личностного развития ребёнка; умение оценивать свои достижения;
- ✓ приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

Спортивно-оздоровительная группа «Волейбол» (15-16 лет 10 класс) 68 часов

№	Темы	Количество часов	Виды деятельности, форма работы и содержание	Воспитательный компонент

1-2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях спортивных игр. Передвижения и стойки в волейболе. Правила игры.	2	В ходе фронтальной, парной, групповой и индивидуальной работы, самостоятельное выполнение учащимися изученных элементов раздела программы.	Формирование и сплочение классного коллектива через командные действия учащихся. Воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия, что положительно влияет на психическое здоровье. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье учащихся. Воспитание трудолюбия и бережного отношения к спортивному инвентарю
3-10	Элементы волейбола (Приём и передачи мяча в парах, тройках, в кругу). ОФП Учебная игра	8	Совершенствование техники приема и передач мяча, подач мяча нападающего удара.	
11-18	Элементы волейбола (Подачи: нижняя прямая, верхняя прямая, боковая, в прыжке, силовая).ОФП. Учебная игра	8	Техника защитных действий, тактика игры. Выполнение посменным, игровым и фронтальным способами.	
19-30	Элементы волейбола (Нападающий удар) ОФП, СФП. Учебная игра.	12	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения спортивных игр. Излагать правила и условия проведения спортивных игр.	
31-45	Элементы волейбола (Блоки, работа в колоннах) ОФП, СФП. Учебная игра.	15	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	
46-54	Элементы волейбола (Тактика и техника игры у сетки: передачи, нападающий удар, блокирование, отбивание от сетки).Учебная игра.	9	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
55-62	Элементы волейбола (Техника и тактика игры на площадке : подача, разыгрывание задней линии, работа игроков задней линии). Учебная игра.	8	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.	
63-68	Элементы волейбола	6	Соблюдать дисциплину и правила техники	

	(Техника и тактика игры передней и задней линии. Выход пасующего со всех зон площадки. Игра связующего). Учебная игра.		безопасности во время спортивных игр.	
	Итого:	68 часов		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
- 2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
- 3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
- 4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
- 5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
- 6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
- 7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
- 8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
- 9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
- 10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
- 11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
- 12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
- 13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
- 14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
- 15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
- 16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
- 17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.