

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №35
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 35»
_____ Е.Р.Питиримова
«01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА
на 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Год обучения: 1
Группа № 1

Составитель:
Воронцов Андрей Витальевич,
Учитель физической культуры

Ижевск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа (далее Программа) составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Основы волейбола» сроком освоения 1 год.

Данная программа предназначена для обучающихся в возрасте 14-18 лет. Количественный состав группы – не менее 12-15 чел. Сформирована 1 группа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной недельной нагрузки составляет 4 часа, итого 144 часа в год.

Задачи

Личностные:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- развить интерес к спортивной игре - волейбол;
- обучить навыкам самостоятельных тренировок в занятиях физическими упражнениями;

Метапредметные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- научить владеть эмоциями в случае успеха или поражения в процессе игры;

Образовательные (предметные):

- повысить общую и специальную физическую подготовленность;
- научить техническим и тактическим приёмам игры в волейбол;

Планируемые результаты.

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- стремление к соблюдению культуры здорового образа жизни;
- проявление стойкого интереса к волейболу;
- приобретение навыков самостоятельных тренировок в занятиях физическими упражнениями;

Метапредметные

- активное проявление чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- дисциплинированность; ответственность;
- владение эмоциями успеха или поражения в процессе игры;

Образовательные (предметные):

- повышение физической подготовленности;
- знание правил игры в волейбол;
- владение навыками командных действий в защите и нападении;
- владение индивидуальными техническим и тактическим приёмами.

Формы контроля

Педагогический контроль в процессе тренировочных занятий осуществляется по следующим основным формам: отношение занимающихся к тренировочному процессу; эффективность применяемых средств тренировки; состояние тренированности.

Контроль отношения обучающихся к занятиям осуществляется по данным учета посещаемости, по оценке поведения и деятельности занимающихся на занятиях. Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления в процессе занятий активности и самостоятельности, трудолюбия и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности.. Тренировочные нагрузки контролируются по трем направлениям: объему, интенсивности и переносимости нагрузок занимающимися. Интенсивность тренировочных нагрузок проверяется при помощи условного определения интенсивности каждого упражнения и каждого тренировочного занятия (максимальная, средняя, малая).

Контроль эффективности применяемых средств учебно-тренировочного занятия ведется по разделам подготовки. Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений. Критерий оценки - соответствие показанных результатов в контрольных упражнениях плановым индивидуальным заданиям. Контроль тактической подготовки заключается в вынесении периодических оценок в упражнениях и играх. Критерий оценки - степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игроками функций.

Психологическая подготовка контролируется педагогическим наблюдением, за проявлением игроками: целеустремленности, смелости и решительности в игровых действиях в защите и нападении; игровой выдержки и самообладания, воли в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувства товарищества. Критерий оценки - степень проявления указанных качеств.

Контроль теоретической подготовки проводится на тестах и собеседованиях по темам. Степень знаний занимающихся является в данном случае критерием оценки.

Педагогический контроль в процессе соревнований осуществляется по следующим разделам: отношение участников к соревнованиям; выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действий; технические показатели игроков и команды; переносимость игроками соревновательных нагрузок.

Отношение игроков к соревнованиям проверяется при помощи оценки поведения игроков до начала соревнований, в ходе игры и после, ее окончания. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности и инициативы во всех игровых действиях, игровой выдержки и самообладания, воли к победе.

Контроль выполнения отдельными игроками и командой в целом тактического плана игры и контроль их действий проводится выставлением оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных, групповых и командных заданий и за успешность их действий в нападении и защите. Критерий оценки - степень выполнения игроками и командой тактического плана игры и степень успешности их действий в нападении и защите.

Переносимость соревновательных нагрузок определяется по внешним признакам, по жалобам на усталость, по снижению результативности игровых действий, по ухудшению поведения игрока (потеря выдержки и самообладания, раздражительность и т.п.). Общая оценка за игру складывается из оценок, полученных обучающимся по всем разделам контроля. Педагогический контроль осуществляется не только в процессе тренировочных занятий и соревнований. Он должен по возможности охватывать многогранную деятельность юного спортсмена. Важно знать, в какой мере воспитываемые на занятиях и соревнованиях качества и навыки переносятся в учебу, быт.

В начале освоения программы проводится стартовый контроль, чтобы выявить исходный уровень знаний.

Текущий и промежуточный контроль прохождения программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, во время контрольных игр, участия в соревнованиях.

Запланирована сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП

Итоговый контроль /промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года/освоения программы в виде контрольной игры. Контроль теоретических знаний в конце учебного года/программы проводится в форме теста.

Учебно-тематический план 1 года обучения(4 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теори я	Практи ка	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. ТТП - Стойки и перемещения.	0,5 0,5	- 1	2
2.	СФП - Акробатическая и прыжковая ловкость. ТТП - Приёмы и передачи.	0,5 0,5	0,5 0,5	2
3.	ТТП - Стойки и перемещения. ОФП - Ловкость и координация движений.	0,5 0,5	0,5 0,5	2
4.	ТП - Правила волейбола. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. ТТП - Приёмы и передачи.	0,5 0,5	- 1	2
5.	ТТП - Приёмы и передачи. ОФП – Гибкость	- 0,5	0,5 1	2
6.	СФП - Сила мышц кисти и пальцев. ТТП - Приёмы и передачи.	0,5 -	0,5 1	2
7.	ТТП - Приёмы и передачи. СФП - Взрывная сила и прыгучесть.	0,5 0,5	0,5 0,5	2
8.	СФП - Сила мышц кисти и пальцев. ОФП – Быстрота	- 0,5	0,5 1	2
9.	Интегральная подготовка.	0,5	1,5	2
10.	СФП - Акробатическая и прыжковая ловкость. ОФП - Гибкость.	- -	1 1	2
11.	ТП - Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Интегральная подготовка.	1 -	- 1	2
12.	СФП - Сила мышц кисти и пальцев. ОФП - Выносливость.	- 0,5	0,5 1	2
13.	ОФП - Ловкость и координация движений. ТТП - Приёмы и передачи.	- 0,5	0,5 1	2
14.	ТТП - Стойки и перемещения. ТТП - Поддачи и нападающие удары.	- 0,5	0,5 1	2
15.	Интегральная подготовка. ОФП - Ловкость и координация движений.	- -	1 1	2
16.	СФП - Скоростно–силовые качества. ТТП - Приёмы и передачи.	- 0,5	1 0,5	2
17.	ТТП - Тактика защиты и нападения. Соревнования.	0,5 -	0,5 1	2
18.	ОФП - Сила. СФП - Скоростно–силовые качества.	0,5 -	1 0,5	2
19.	ТТП - Приёмы и передачи. ОФП - Быстрота.	- 0,5	0,5 1	2
20.	СФП - Скоростно–силовые качества. ТТП - Блокирования.	0,5 0,5	0,5 0,5	2

21.	СФП - Скоростно–силовые качества. ТТП - Стойки и перемещения.	- -	1 1	2
22.	ТП - Сведения о строении и функциях организма человека. ОФП - Выносливость.	1 -	- 1	2
23.	СФП- Скоростная выносливость. ТТП - Стойки и перемещения.	0,5 -	1 0,5	2
24.	Интегральная подготовка. ОФП - Сила.	0,5 -	1 0,5	2
25.	СФП - Акробатическая и прыжковая ловкость. ОФП - Выносливость.	- -	1 1	2
26.	Контрольные испытания. Контрольные нормативы (1-е полугодие)	-	2	2
27.	ТП - Регулирование предстартовых состояний. Интегральная подготовка.	0,5 -	- 1,5	2
28.	ТТП - Стойки и перемещения. ТТП - Блокирования.	- 0,5	0,5 1	2
29.	Контрольные испытания. Итоговое занятие (1-е полугодие) Контрольная игра	0,5	1,5	2
30.	СФП- Скоростная выносливость. ОФП - Выносливость.	- 0,5	0,5 1	2
31.	ТТП - Приёмы и передачи. СФП - Скоростно–силовые качества.	- -	1 1	2
32.	ТТП - Поддачи и нападающие удары. ТТП - Тактика защиты и нападения.	- 0,5	1 0,5	2
33.	Инструктаж по ОТ и ТБ. ТТП - Приёмы и передачи.	0,5 -	- 1,5	2
34.	ТТП - Тактика защиты и нападения. ТТП - Блокирования.	0,5 -	1 0,5	2
35.	ТП - Правила волейбола. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. ТТП - Поддачи и нападающие удары.	0,5 0,5	- 1	2
36.	СФП - Взрывная сила и прыгучесть. ОФП - Быстрота.	0,5 -	1 0,5	2
37.	СФП - Скоростная выносливость. ТТП - Стойки и перемещения.	0,5 -	0,5 1	2
38.	СФП - Скоростно–силовые качества. ТТП - Поддачи и нападающие удары.	- 0,5	0,5 1	2
39.	СФП - Акробатическая и прыжковая ловкость. ОФП - Сила.	- 0,5	0,5 1	2
40.	ТП - Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ТТП - Тактика защиты и нападения.	0,5 0,5	- 1	2
41.	ТТП - Приёмы и передачи. ОФП - Сила.	- 0,5	0,5 1	2

42.	Интегральная подготовка.	0,5	1,5	2
43.	ТТП - Приёмы и передачи. ОФП - Быстрота.	- 0,5	0,5 1	2
44.	ТТП - Тактика защиты и нападения. ОФП - Гибкость.	0,5 -	0,5 1	2
45.	ТТП - Тактика защиты и нападения. Интегральная подготовка.	- -	1 1	2
46.	Соревнования внутри группы	0,5	1,5	2
47.	ОФП - Быстрота.	0,5	1,5	2
48.	ТТП — Блокирования. СФП - Взрывная сила и прыгучесть.	- -	1 1	2
49.	СФП - Скоростно–силовые качества. ТТП - Подачи и нападающие удары.	- 0,5	1 0,5	2
50.	ТТП - Подачи и нападающие удары. ОФП - Сила.	- -	1 1	2
51.	ТП - Регулирование предстартовых состояний. ТТП — Блокирования.	0,5 -	- 1,5	2
52.	СФП - Скоростная выносливость. ТП - Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	- 0,5	1,5 -	2
53.	ТТП - Подачи и нападающие удары. ОФП - Ловкость и координация движений.	- -	1 1	2
54.	СФП - Скоростная выносливость. ТТП - Тактика защиты и нападения.	- 0,5	0,5 1	2
55.	Интегральная подготовка. ТТП - Тактика защиты и нападения.	- -	1 1	2
56.	ТТП - Блокирования. ОФП - Выносливость.	- -	1 1	2
57.	ТТП - Тактика защиты и нападения. ТТП - Блокирования.	- -	1,5 0,5	2
58.	ОФП - Сила. ТП - Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом	0,5	0,5	2
59.	ТТП - Приёмы и передачи. ОФП - Гибкость.	- 0,5	0,5 1	2
60.	ТП - Регулирование предстартовых состояний. ОФП - Сила.	1	- 1	2
61.	Интегральная подготовка.	0,5	1,5	2
62.	СФП - Скоростная выносливость. ТТП - Блокирования.	- -	1 1	2
63.	СФП - Акробатическая и прыжковая ловкость. ОФП - Ловкость и координация движений.	- 0,5	0,5 1	2
64.	Соревнования внутри группы	0,5	1,5	2
65.	ТТП - Тактика защиты и нападения. ОФП - Быстрота.	- -	1 1	2

66.	ТП - Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. ТТП - Поддачи и нападающие удары.	0,5 -	- 1,5	2
67.	ТТП - Тактика защиты и нападения. ОФП - Гибкость.	0,5 -	0,5 1	2
68.	Контрольные испытания. Контрольные нормативы (2-е полугодие)	-	2	2
69.	ТТП - Тактика защиты и нападения. Интегральная подготовка.	- -	1 1	2
70.	Контрольные испытания. Итоговое занятие (2-е полугодие) Контрольная игра. Теоретический тест	0,5	1,5	2
71.	ТТП - Тактика защиты и нападения. ОФП - Ловкость и координация движений.	0,5 -	0,5 1	2
72.	СФП - Взрывная сила и прыгучесть. ТТП - Тактика защиты и нападения.	0,5 -	- 1	2
	Всего	33	111	144