

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новониколаевская Средняя общеобразовательная школа № 9»

РАССМОТРЕНО

ШМО "Классные
руководители"

Кочержук Е.А.
Протокол №1
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

Шкарденюк И.Н.
Протокол №1
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Иванова С.А.
Приказ № 79
от «30» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации: год
Уровень: базовый

Возраст: 11-14лет

Направленность: Физкультурно-спортивная

Количество часов: 102

Учитель: **Сибиряков Александр Васильевич**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цели и задачи программы.

Цель: Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта.

Программа последовательно решает **основные задачи** физкультурно-спортивного воспитания обучающихся:

Образовательные:

Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

Обучение игровой и соревновательной деятельности;

Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

Воспитательные:

Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;

Воспитать умение работать в группе, команде;

Воспитать психологическую устойчивость;

Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Ожидаемые результаты

По окончании учебного курса обучающиеся изучат:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

В практической деятельности обучающиеся будут:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень сложности и ориентирована на обучающихся 11-14 лет

Возрастные особенности группы

Содержание программы учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся в возрасте 11-14 лет, которые определяют выбор форм проведения занятий. Выделенные нами возрастные периоды при формировании групп 11-14 лет базируются на психологических особенностях развития подросткового возраста. Обучающиеся этого возраста отличаются внутренней уравновешенностью, стремлением к активной практической деятельности, поэтому основной формой проведения занятий выбраны практические занятия.

В определённые возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для развития и воспитания физических способностей. Эти периоды называются сенситивными или чувствительными к развитию подготовленности. В них наблюдаются возможности для преимущественного развития ряда физических способностей, которые в данный период менее консервативны и могут развиваться более интенсивно. В определённые периоды наблюдается и наибольший эффект для воспитания конкретных физических качеств. Интересен факт, что временные границы периодов для отдельных физических качеств различаются между собой.

Чтобы методически верно строить занятия с детским контингентом, педагогу-тренеру нужны знания анатомо-физиологических особенностей детского организма. При соблюдении этого условия занятия будут способствовать правильному физическому развитию и совершенствованию необходимых сторон подготовленности. Отметим, что в пубертатном периоде организм находится в состоянии формирования в единую систему.

В связи с этими особенностями требуется индивидуальный подход к занимающимся, регуляция характера нагрузки, в соответствии с уровнем формирования дыхательных функций организма, регуляция времени участия в тренировочной или соревновательной обстановке на площадке, с использованием замен и взятия перерывов. Происходит также значительное увеличение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Функциональные данные зависят, не столько от паспортного, сколько от биологического возраста.

Режим занятий, объём общеразвивающей программы: длительность одного занятия составляет 3 академических часа (по 45 минут), периодичность занятий – 3 раза в неделю.

Срок освоения общеразвивающей программы определяется содержанием программы и составляет 1 год (102 часа).

Формы обучения и виды занятий: сочетание очной формы обучения с применением индивидуальных, поточных и групповых методов.

. Формы и методы работы с учащимися:

Для повышения эффективности обучения по курсу, предусматриваются следующие методы организации учебно-тренировочной деятельности:

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний.	5	5	.
II.	Техническая подготовка	60	-	60
III.	Тактическая подготовка	27	-	27

ОФП	В процессе занятий		
IV. Соревнования	10	-	10
Итого:	102		

Содержание изучаемого курса

Тематика занятий: Основы знаний (5 ч.). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в Волейбол.

Техническая подготовка (60 ч)

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (27 ч)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования: (5 ч)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Требования к помещению:

помещение для занятий, отвечающие требованиям СанПин для учреждений дополнительного образования;

- качественное освещение;

№ п/п	Материально-техническое обеспечение	Количество
1.	Помещение (спортивный зал)	1
2.	Спортивная площадка.	1
3.	Гимнастическая скамейка.	8
4.	Гимнастическая стенка.	12
5.	Гимнастическая перекладина	4
6.	Мячи волейбольные	15
7.	Скакалки.	12
8.	Набивные мячи	10
9.	Сетка волейбольная	8
10.	Гимнастический канат	2
11.	Стока универсальная волейбольная	2
12.	Форма для игры в волейбол	12

Методическое обеспечение программы:

Методические пособия, разработанные преподавателем с учётом конкретных задач, комплекс упражнения, инструкции по Т.Б. учебная литература.

Г. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2

5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2

Календарно-тематическое планирование

Группа 5-7кл. волейбол – М, Д.

№ п/п	Тема занятия и содержание	Кол-во часов	План. Дата	Факт. Дата
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Размеры площадки. История возникновения волейбола.	1		
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1		
3	Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.	1		
4	Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	1		
5	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1		
6	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
7	Сочетание способов перемещений.	1		
8	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1		
9	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1		
10	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.	1		
11	Передачи сверху у стены.	1		

12	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	1		
13	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1		
14	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	1		
15	Развитие волейбола в России.	1		
16	Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.	1		
17	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		
18	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1		
19	Передачи мяча в парах в движении.	1		
20	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1		
21	Прием мяча двумя снизу.	1		
22	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.	1		
23	Нижняя прямая подача.	1		
24	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1		
25	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1		
26	Передача мяча над собой.	1		
27	Приём мяча двумя руками снизу	1		
28	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		
29	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		
30	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
31	Позиционное нападение. Учебная игра	1		
32	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		
33	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		

34	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
35	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1		
36	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1		
37	Двусторонняя игра волейбол.	1		
38	Техника приема и передача мяча. Игра «Мини-волейбол»	1		
39	Стойка игрока. Перемещение в сойке.	1		
40	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
41	Приём мяча двумя руками снизу	1		
42	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		
43	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		
44	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
45	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1		
46	Повторный инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры.	1		
47	Позиционное нападение. Учебная игра	1		
48	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		
49	Верхняя подача мяча	1		
50	Нижняя подача мяча	1		
51	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1		
52	Верхняя подача, нижний прием	1		
53	Нападающий удар, нижний прием	1		
54	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
55	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
56	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		
57	Верхняя прямая подача по определенным зонам.	1		
58	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	1		

59	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1		
60	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	1		
61	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1		
62	Групповые тактические действия в нападении.	1		
63	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1		
64	Режим дня и двигательный режим спортсмена. Личная гигиена.	1		
65	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	1		
66	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1		
67	Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		
68	Соревнование между 5-7классами.	1		
69	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
70	Позиционное нападение. Учебная игра	1		
71	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		
72	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
73	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
74	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1		
75	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1		
76	Двусторонняя игра волейбол. Соревнование.	1		
77	Техника приема и передача мяча. Игра «Мини-волейбол»	1		
78	Стойка игрока. Перемещение в сойке.	1		
79	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
80	Приём мяча двумя руками снизу	1		

81	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.	1		
82	Передачи сверху у стены.	1		
83	Соревнования между классами.	1		
84	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		
85	Верхняя подача мяча	1		
86	Нижняя подача мяча	1		
87	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1		
88	Верхняя подача, нижний прием	1		
89	Нападающий удар, нижний прием	1		
90	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
91	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
92	Соревнования между классами.	1		
93	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	1		
94	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1		
95	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	1		
96	Развитие волейбола в России.	1		
97	Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.	1		
98	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		
99	Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных испытаний.	1		
100	Соревнования между классами.	1		
101	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.	1		
102	Передачи сверху у стены. Учебная игра в волейбол.	1		
	Итого:	102		

Список литературы для учителя

1. Программа дополнительного образования «Волейбол». Автор Железняк. 2013г.
2. Программно-методическое пособие по волейболу. Автор Зимонина В.Н. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания по физической культуре.
3. Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение. Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
4. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
5. Программа дисциплины «Теория и методика» волейбола Ю.Д.Железняк, Москва, «Советский спорт», 2012г. курса волейбол.
6. К мастерству в волейболе. – М., 2000г., Ю.Д.Железняк.

Рекомендуемая литература для воспитанников, родителей.

1. Мондозолевский Г.Г. Щедрость игрока. М. , 2005г.
2. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 2006г.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М., 2000г.