

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: 15-18лет

Направленность: Физкультурно-спортивная

Количество часов: 102

Учитель: **Сибиряков Александр Васильевич**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности 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 волейболу различного масштаба.

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 вышеперечисленного 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.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

Развивающие:

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших спортсменов;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Ожидаемые результаты

По окончании учебного курса обучающиеся изучат:

- различные подачи и передачи мяча через сетку;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в волейбол;
- правильность счёт 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 15-18 лет

Возрастные особенности группы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения.

Содержание программы учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся в возрасте 15-18 лет, которые определяют выбор форм проведения занятий. Выделенные нами возрастные периоды при формировании групп 15-18 лет базируются на психологических особенностях развития.

В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

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 и методы работы с учащимися:

Для повышения эффективности обучения по курсу, предусматриваются следующие методы организации учебно-познавательной 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	Темы разделов	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний.	5	5	
II.	Технические приемы.	60	-	60
III.	Тактические приемы.	27	-	27
	ОФП	В процессе занятий		
	IV. Соревнования	10	-	10
	Итого:	102		

Содержание изучаемого курса

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

Техническая подготовка.(60ч).

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 (27ч.)

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.

Общefизическая 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: 10(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. Используются педагогические технологии индивидуализации обучения и коллективной деятельности.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или

выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток.
Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка								
			мальчики				девочки				
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий	
I. Передача мяча	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	
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0	
		16	4	3	2	1	4	3	2	1	
		17	5	4	2	1	4	3	2	1	

Календарно-тематическое планирование

Группа 8-10кл. волейбол – Ю, 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,	1		

	перемещаясь лицом вперед.			
4	Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	1		
5	Техника приема и передача мяча. Игра в волейбол.	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 передач мяча. Игра в 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 8-11 классами.	1		
69	Сочетание способов перемещений.	1		
70	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1		
71	Передача мяча над собой.	1		
72	Прием мяча двумя снизу.	1		
73	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1		
74	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.	1		

75	Передачи сверху у стены.	1		
76	Нижняя прямая подача.	1		
77	Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1		
78	Соревнование между 8-11 классами.	1		
79	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	1		
80	Развитие волейбола в России.	1		
81	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	1		
82	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1		
83	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	1		
84	Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.	1		
85	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		
86	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1		
87	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.	1		
88	Нижняя прямая подача.	1		
89	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1		
90	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1		
91	Соревнование между 8-11 классами.	1		
92	Передачи мяча в парах в движении.	1		
93	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1		
94	Верхняя прямая подача Учебная игра в волейбол.	1		
95	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1		
96	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		

97	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1		
98	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3.	1		
99	Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных испытаний.	1		
100	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1		
101	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	1		
102	Учебно – тренировочная 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.
3. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания по физической культуре.
4. Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
5. Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
6. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
7. Программа дисциплины «Теория и методика» волейбола Ю.Д.Железняк, Москва, «Советский спорт», 2012г. курса волейбол.
8. 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.