

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская средняя общеобразовательная школа № 10»
663960, Российская Федерация, Красноярский край, Рыбинский район,
с.Александровка, ул. Советская, д.44а.
e-mail: aleksandrovka-school10@mail.ru
Тел. 8(39165)77147

РАСМОТРЕНО на МО учителей МБОУ «Александровская СОШ №10» Протокол № 1 от 25.08.2023г	СОГЛАСОВАНО Педагогический совет Протокол № 1 от 28.08.2023г		УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Александровская СОШ №10» Л.С. Манузина Приказ № 01-05-121
--	---	--	---

Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»
Для 6-11 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Прокопьева Анастасия Константиновна
Педагог дополнительного образования

с. Александровка 2023-2024 год

Пояснительная записка

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корригирующего эффекта.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

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.

Возраст детей: 12-15 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проходят два раза в неделю по 2 часа. Численный состав группы 15 человек.

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 2 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:

1. в целом;
2. 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.

Ожидаемые результаты

Знать:

-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по волейболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в волейбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно – тренировочных игр;

-общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по волейболу;

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию.

Формы подведения итогов: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

Содержание программы

Тематика занятий: Теория (2 часа).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (52 часа).

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(20 часов)

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 – поднятие 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 (4 часа)

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

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 подачи.

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.

Методическое обеспечение: разработка занятий, литература, учебные пособия.

Технические средства:

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная — 2 шт.
2. Гимнастические стенки — 6-8 шт
3. Гимнастические скамейки — 3-4 шт.
4. Гимнастические маты — 3 шт.

5. Скакалки — 30 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) — 10 шт.
7. Мячи волейбольные— 30 шт.
8. Рулетка-1 штуки.
9. Свисток –1 шт.

Календарно – тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов		
		всего	теори я	практ ика
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Развитие физической культуры и спорта в России.	1	1	
2	История возникновения волейбола. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Специальные упражнения в парах на месте. Учебная игра	1	1	
3	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками у стенки.	1		
4	Передача мяча сверху двумя руками над головой. О.Ф.П.	1		
5	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение.	1	1	
6	Передача мяча двумя руками в парах, тройках. Игра в волейбол.	1		1
7	Передача мяча в парах через сетку. Нижний прием мяча.	1		1
8	Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
9	Развития волейбола в России. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	1	
10	Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
11	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи.	1		1
12	Подача на точность. Передача мяча и прием мяча в парах ,тройках через сетку .	1		1
13	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
14	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в	1		1

	волейбол			
15	Основные приемы самоконтроля. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.	1		1
16	Нижняя боковая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
17	Боковой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
18	Подача – передача – нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол..	1		1
19	Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1
20	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах.	1	1	
21	Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
22	Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
23	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
24	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара	1		1
25	Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире	1	1	
26	Развитие волейбола. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1
27	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1		1
28	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	1	1	
29	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	1		1
30	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	1	1	
31	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	1		1
32	Передачи в прыжке над собой . Учебная игра.	1		1
33	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	1		1
34	Специальные упражнения через сетку (в паре).	1		1

	Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.			
35	Специальные упражнения в тройках. Упражнения для развития ловкости, кувырки. Учебная игра.	1		1
36	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
37	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, и первая передача в зоны 4,3; приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1		1
38	История возникновения волейбола. Выдающиеся достижения Российских спортсменов.	1	1	
39	Защитные действия в волейболе. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
40	«Либеро»- его действия на площадке. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
41	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	1		1
42	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1
43	Передачи в прыжке над собой, назад. Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	1		1
44	Передача над головой, в парах, в тройках, через сетку.	1		1
45	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.	1		1
46	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра	1		1
47	Акробатические упражнения. Учебная игра.	1		1
48	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	1		1
49	Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	1		
50	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	1		1
51	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.	1		1
52	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	1		1

53	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения.	1		1
54	Акробатические упражнения- кувырки , перекаты.	1		1
55	Прием мяча от сетки. Развитие координации. Учебная игра.	1		1
56	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1		1
57	Обманные нападающие удары. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1
58	Передача в прыжке -откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	1		1
59	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	1		1
60	Упражнения для развития ловкости, кувырки. Учебная игра.	1		1
61	Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	1		1
62	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление.	1		1
63	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	1		1
64	Подача в прыжке. СФП.	1		1
65	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП	1		1
66	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
67	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	1		1
68	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
69	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1
70	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
71	Повторения пройденного материала	1		1
72	Соревнования между учащимися	1		1
всего		72	9	63

Список литературы для учителей

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.