

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карсашурская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор
/Митюшкина В. В./
Приказ № 69
от «05» сентября 2024 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Волейбол"

срок реализации – 1 год

возраст учащихся – 11-15 лет

Автор-составитель:
Вахрушев Николай Васильевич,
педагог
дополнительного образования

Карсашур, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Волейбол” имеет *физкультурно-спортивную* направленность. Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана в соответствии ст.2 ФЗ № 273 «Об образовании в РФ» (пп.9, пп.14, пп. 22) на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в учебных заведениях: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель – 2013.

Актуальность программы. В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо вышеперечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков.

Педагогическая целесообразность программы - на уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры в волейбол. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Отличительная особенность данной программы – углублённое изучение навыков и умений волейболиста.

Адресат программы: программа рассчитана на детей среднего школьного возраста 11-15 лет.

Состояние здоровья: отсутствие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы: настоящая программа предназначена для подготовки волейболистов на 1год обучения.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся в разновозрастной группе учащихся в количестве – до 20 человек. Клубная работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура». Состав группы постоянный, формируется из учащихся разного возраста. Основой образовательного процесса является учебный план программы и календарный учебный график.

Режим занятий: занятия проводятся по 1 часу 1 раз в неделю.

Форма обучения – очная.

Цель и задачи программы

Цель - раскрытие спортивного потенциала учащихся через занятия волейболом, развитие устойчивого интереса к волейболу, углублённое изучение волейбола.

Задачи:

- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- содействовать приобретению необходимых теоретических знаний, освоению техники игры в волейбол;
- содействовать подготовке учащихся к соревнованиям по волейболу.

Учебный план

№№ п/п	Наименование темы	Общее кол-во ч.	В том числе:		Форма контроля
			теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		собеседование
2	Волейбол в России. Перемещения и стойки волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками	1	0,5	0,5	практические задания
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	0,5	0,5	тест
4	Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками	1	0,5	0,5	практические задания
5	Подвижные игры с элементами волейбола	1		1	практические задания
6	Развитие быстроты перемещения	1		1	практические задания
7	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением	1	0,5	0,5	практические задания
8	Изучение индивидуальных тактических действий в защите	1	0,5	0,5	практические задания
9	Введение в игровые ситуации	1	0,5	0,5	практические задания
10	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения	1	0,5	0,5	практические задания
11	Подвижные игры и эстафеты	1		1	практические задания
12	Контрольное испытание по общей физической подготовке	1		1	сдача нормативов
13	Двухсторонняя контрольная игра. Развитие быстроты и прыгучести	1		1	практические задания

14	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Развитие специальной ловкости	1	0,5	0,5	практические задания
15	Упражнения для обучения блокированию	1	0,5	0,5	практические задания
16	Учебная игра	1		1	практические задания
17	Нападающий удар по неподвижному мячу	1	0,5	0,5	практические задания
18	Учебно – тренировочная игра в волейбол	1		1	практические задания
19	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении	1	0,5	0,5	практические задания
20	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу	1	0,5	0,5	практические задания
21	Двусторонняя игра	1		1	практические задания
22	Одиночное блокирование	1	0,5	0,5	практические задания
23	Круговая тренировка на развитие силовых качеств	1		1	практические задания
24	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	1	0,5	0,5	практические задания
25	Совершенствование прямого нападающего удара	1		1	практические задания
26	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	1		1	практические задания
27	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола	1		1	практические задания
28	Двусторонняя игра	1		1	практические задания
29	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока	1	0,5	0,5	практические задания
30	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	1	0,5	0,5	практические задания
31	Взаимодействие защитников	1	0,5	0,5	практические задания
32	Взаимодействие блокирующих	1	0,5	0,5	практические задания

33	Взаимодействие страхующих	1	0,5	0,5	практические задания
34	ОФП	1		1	сдача нормативов
35	Двухсторонняя контрольная игра	1		1	практические задания
36	Итоговое занятие	1		1	собеседование

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Волейбол в России. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: понятие о физической подготовке, развитии физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов, сгибание рук в упоре лёжа, в парах, упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза, на гимнастической стенке, бег с ускорениями, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка.

3. Техника игры в волейбол.

Теория: понятие о технике игры в волейбол, основные технические приёмы: стойки, перемещения, подачи, приём, нападающие удары, блокирование. Передача мяча двумя руками сверху - один из основных элементов техники волейбола, который даёт возможность выполнять различные упражнения, а также играть через сетку.

Практика: обучение технике игры - передачи и приёма мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки волейболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр видеофильмов. Положение рук и ног, туловища и согласованность движений при передаче. Подбрасывание и ловля мяча, работа в парах с партнёром, передачи мяча в стену и над собой на месте и в движении. Игра «Пионербол», эстафеты с передачей мячей.

Передача и приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении.

Теория: передача и приём мяча снизу позволяет выполнить точную передачу партнёру для организации эффективной атаки команды противника и является залогом успешных командных действий. Нижняя прямая подача.

Практика: имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук и ног (накладывание одной ладони на другую), одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Освоение передачи мяча на месте и в движении в паре с партнёром (набрасывание мяча для

приёма двумя руками снизу). Передача над собой снизу, передача партнёру сверху. Имитация подачи, подачи точно в партнёра, через сетку, в разные части площадки.

4. Тактическая подготовка.

Теория: понятие о тактике игры; индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч в определённую зону площадки противника. Умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти на мяч для его приёма, применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в соответствии с игровой обстановкой.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре.

Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или 2. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Страховка игрока, принимающего мяч от противника.

5. Контрольные игры, посещение соревнований.

Теория: установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр; план игры команды и задания отдельным игрокам; выводы по игре.

Практика: участие в контрольных играх.

Предполагаемые (ожидаемые) результаты освоения курса

- освоение техники игры в волейбол;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Учащиеся должны **знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

уметь:

- играть по правилам;
- освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- освоить технику нападающего удара;
- овладеть навыками судейства;
- управлять своими эмоциями;
- овладеть техникой блокировки в защите;
- овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение занятий

Помещение для проведения занятий - спортивный школьный зал 24x12; спортивная площадка

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 1 шт.
2. гимнастическая стенка- 1 шт.
3. гимнастические скамейки-4шт.
4. гимнастические маты-6шт.
5. скакалки- 15 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 5шт.
7. мячи волейбольные – 8 шт.

Информационное обеспечение

Реализация программы обеспечена необходимым библиотечным фондом ОУ- печатными или электронными изданиями. Во время обучения и самостоятельной подготовки учащимся обеспечен доступ к сети Интернет.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка осуществляется педагогом дополнительного образования первой квалификационной категории с высшим образованием в рамках его должностных обязанностей

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, протокол соревнований, грамоты и дипломы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: товарищеские встречи, соревнования, турниры.

Календарный учебный график

Наименование группы	Продолжительность обучения	Количество занятий в неделю (продолжительность одного занятия (мин))	Кол-во академических часов в год	Количество академических часов в неделю
Волейбол	1 сентября – 30 мая	1 занятие – 45 мин	36	1

Методическое обеспечение

Методы и формы обучения. 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. Формы организации образовательного процесса учитывают возрастные особенности учащихся и позволяют достичь цели программы.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы

по специальной физической подготовке

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	12	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (м)	3	4	5	5	5	6	6	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

КИМы для проверки знаний по теоретической подготовке

1. Основные правила режима дня?
2. Что относится к личной гигиене?
3. Первая помощь при ушибе?
4. Сколько таймов в одном матче?
7. В каком году образовался волейбол?
8. Сколько длится матч?
9. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
10. Спортивная одежда волейболиста?
11. Основные правила в волейболе?
12. Что такое стандартное положение?
13. Для чего нужен дневник самоконтроля?
14. Первая помощь при вывихе?
15. Какие дополнительные правила используются в игре ?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги сборных нашей страны по волейболу на Олимпийских играх.

Вопросы по теоретической подготовке

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.

3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

Список литературы

Литература для учащихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.

5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.