

МКОУ "Средняя общеобразовательная школа", д. Порослицы Юхновского
района Калужской области
249922 Калужская обл., Юхновский р-он, д. Порослицы, ул. Зеленая д. 20,
тел. 8(48436) 3-21-48, 40420s006@mail.ru

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом Совете
Протокол № 1
«30» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:
В.А. Кобозев
Приказ № 4
от «01» 09 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ»

**Составитель программы:
учитель физической культуры
Кондратова Ольга Викторовна**

2022 г.

1. Пояснительная записка.

В соответствии с законом «Об Образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательной программы, которая либо рекомендована соответствующими организациями, либо разработана специалистами образовательного учреждения.

Секционная работа в общеобразовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием.

Программа позволяет не только добиваться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, формирования у них положительного интереса к физической культуре, но и получать высокие спортивные результаты. Команда школы является неоднократным призером районных соревнований по волейболу. Ребята выступают и в сборной команде на областных соревнованиях.

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Традиционно сложилось так, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ занятий. Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

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.

2. Содержание программы.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

3. 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 1 часу 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:

- в целом;
- 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.

4. Предполагаемые результаты реализации программы.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Сформированное положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Высокий уровень взаимоотношений в команде. Развитое чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Понимание ценности своего здоровья и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимание роли волейбола в укреплении здоровья. Умение самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Умение самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Принимать решения связанные с игровыми действиями;
- Взаимодействовать друг с другом на площадке
- Договариваться и приходиться к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

Иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма; технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе; играть в волейбол по правилам; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях школьного и районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

5. Тематическое планирование

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	1ч
4	Физическая подготовка	1ч
5	Методика тренировки волейболистов	1 ч
Изучение техники игры в волейбол		
Техника нападения:		
6	Перемещения	1 ч
7	Стойки	1 ч
8	Подачи	3ч
9	Передачи	2ч
10	Нападающие удары	3ч
Техника защиты:		
11	Перемещения	1 ч
12	Прием мяча	3ч
13	Блокирование	3ч

Изучение тактики игры в волейбол		
Тактика нападения:		
14	Индивидуальные действия	1 ч
15	Групповые действия	1 ч
16	Командные действия	1 ч
Тактика защиты:		
17	Индивидуальные действия	2 ч
18	Групповые действия	3 ч
19	Командные действия	2 ч
20	Игра по правилам с заданием	3 ч
	Итого:	34 ч.

Поурочный учебный план состоит из 34 занятий продолжительностью 1 час каждый.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 34 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Поурочное планирование

№ п/п	Кол -во час	Темы	Содержание материала
№1	1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
№2	1	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.
№3	1	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

№4	1	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
№5	1	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.
№6	1	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
№7	1	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.
№8	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
№9	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.
№10	1	Обучение технике нижней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№11-	1	Обучение технике нижней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
№12	1	Обучение технике верхней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№13	1	Обучение технике верхней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;

№14	1	Обучение укороченной подачи	специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;
№15	1	Обучения технике верхних передач	техника передачи двумя сверху, техника передачи в прыжке над собой, назад
№16	1	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;
№17	1	Обучение технике передач снизу	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу
№18	1	Обучение технике нападающих ударов	подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.
№19	1	Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;
№20	1	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь
№21	1	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
№22	1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

№23	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
№24	1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
№25	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
№26	1	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
№27	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
№28	1	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
№29	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№30	1	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
№31	1	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.

		волейболистов	
№32	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.
№33	1	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
№34	1	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.

6. Контрольные тесты (требования к учащимся)

№ п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Вторая передача на точность стоя лицом по направлению	7-й	5	4	4	3	3	2
		8-й	6	5	5	4	4	3
		9-й	7	6	6	5	5	4
		10-й	8	7	7	6	6	5
		11-й	9	8	8	7	7	6
2	Передачи у стены стоя и сидя (чередование)	7-й	5	3	4	2	3	1
		8-й	6	4	5	3	4	2
		9-й	7	5	6	4	5	3
		10-й	8	6	7	5	6	4
		11-й	9	7	8	6	7	5
3	Подачи на точность в пределы площадки	7-й	4	3	3	2	2	1
		8-й	5	4	4	3	3	2
		9-й	6	5	5	4	4	3
		10-й	7	6	6	5	5	4
		11-й	8	7	7	6	6	5
4	Нападающие удары на точность прямой	7-й	4	3	3	2	2	1
		8-й	5	4	4	3	3	2
		9-й	6	5	5	4	4	3
		10-й	7	6	6	5	5	4
		11-й	8	7	7	6	6	3
5	Приём подачи и первая передача из зон 1,6 и 5 в зону 3	7-й	5	4	4	3	3	2
		8-й	6	5	5	4	4	3

		9-й	7	6	6	5	5	4
		10-й	8	7	7	6	6	5
		11-й	9	8	8	7	7	6
6	Блокирование одиночное и групповое	7-й	4	3	3	2	2	1
		8-й	5	4	4	3	3	2
		9-й	6	5	5	4	4	3
		10-й	7	6	6	5	5	4
		11-й	8	7	7	6	6	5
7	Челночный бег 6x10 м (с)	7-й	10,5	11,7	11,0	12,2	11,5	12,7
		8-й	10,2	11,5	10,7	12,0	11,2	12,5
		9-й	10,0	11,3	10,5	11,8	11,0	12,3
		10-й	9,8	11,0	10,3	11,5	10,8	12,0
		11-й	9,4	10,5	9,9	11,0	10,4	11,5
8	Прыжок вверх толчком обеими ногами с места (см)	7-й	60	46	50	35	45	30
		8-й	65	50	55	39	50	34
		9-й	70	52	60	41	55	36
		10-й	80	55	70	44	65	39
		11-й	84	60	74	49	69	44
9	Прыжок вверх толчком обеими ногами с разбега (см)	7-й	66	52	56	48	52	42
		8-й	72	56	62	52	56	46
		9-й	78	58	68	54	62	48
		10-й	84	60	74	56	68	50
		11-й	88	62	78	58	72	54
10	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя (м)	7-й	7,2	6,0	6,2	5,0	5,2	4,0
		8-й	8,0	6,4	7,0	5,4	6,0	4,4
		9-й	9,0	6,8	8,0	5,8	7,0	4,8
		10-й	10,0	7,2	9,0	6,2	8,0	5,2
		11-й	13,0	8,0	12,0	7,0	11,0	6,0

7. Материально-техническое обеспечение занятий

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

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 2шт.
4. Гимнастические скамейки - 3 шт.
5. Гимнастические маты - 6 шт.
6. Скакалки - 10шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 1 шт.

8. Мячи волейбольные - 5 шт.

8. Список литературы

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.
2. Самасов А.В. «Волейбол без компромиссов». – Воронеж 2001г, Калининград 2006г.
3. Загорский Б.И. «Физическая культура». – Москва: «Высшая школа», 1989г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
5. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
6. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт», 1987г.

Безопасность при проведении подвижных игр

Подвижные игры, входящие в программу физического воспитания школьников, характеризуются разнообразными двигательными действиями: бегом, остановками, поворотами, прыжками, лазанием, соскоками, перемещением по узкой опоре и др. Поэтому при проведении подвижных игр **во избежание получения травмы нужно:**

1. Строго соблюдать правила игры.
2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
3. При падении сгруппироваться.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя.
5. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя.

Безопасность при проведении спортивных игр Волейбол

Двигательная деятельность учащихся на уроках волейбола осуществляется с помощью игровых приемов - перемещений различными способами (ходьба, бег, прыжки), подач, приема и передач мяча, нападающих ударов и блокирования, а также двухсторонней (учебной) игры.

Травмы во время игры в волейбол можно получить при приеме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.

Типичные травмы: вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, ушибы туловища. Следствием плохой-разминки могут стать: растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава; повреждение коленных суставов.

Необходимо соблюдать правила. Во время игры рекомендуется пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др)