

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Черемисиновская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза И. Ф. Алтухова»
Черемисиновского района Курской области

Рассмотрено
заседанием педагогического совета
МКОУ «Черемисиновская СОШ»
от 30 2023 г.
исследователь педагогического совета
/Е. В. Фомина/



Утверждаю
Директор МКОУ «Черемисиновская
СОШ»
приказ № 49 от 30.08.2023 г.
/Е. В. Фомина/



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

на 2023-2024 учебный год

Уровень реализации базовый

Срок реализации 1 год (6 часов в неделю)

Возрастная категория от 10 до 17 лет

Вид программы модифицированная

Разработчик
Солодилов Алексей Юрьевич,
педагог дополнительного образования

п. Черемисиново, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программа разработана в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа»- 2004, программа соответствует базисному учебному плану.

Программа «Волейбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 12-17 лет. Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Принимаются обучающиеся с различным уровнем начальной физической подготовки без конкурсного отбора.

В основу программы положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития). Главным результатом для обучающегося является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат.

Важно, что в объединении каждый обучающийся находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Занятия проводятся три раза в неделю: по 2 часа с перерывами через каждые 45 минут по 15 минут.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность 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.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

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.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий волейболом

Задачи:

Образовательные:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта

- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- развивать физические способности учащихся

Воспитательные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;

- воспитание волевых качеств.

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;

^ отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Уровень программы - *от новичка до 3 разряда*

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 разделах «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. «Основы знаний».

Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка. 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. 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. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростносиловых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. 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: Принять участие в соревнованиях с родителями, муниципальных соревнованиях, в кубке города, товарищеские встречи со школами муниципалитета. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Раздел 1.

Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б. –2 часа

Занятие 1.

1. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Контроль. Знакомство с техникой безопасности на занятиях волейболом.

Раздел 2. Теоретическая подготовка – 6 часов.

Тема 1. История возникновения и развития волейбола.

Теория.

Тема 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория.

Тема 3. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь.

Теория.

Контроль. Тестирование.

Раздел 3. Общефизическая подготовка. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика.

Контроль. Тестирование, опрос.

Тема 2. Упражнения на снарядах и тренажёрах.

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика.

Контроль. Тестирование, опрос.

Тема 3. Спортивные и подвижные игры.

Теория.

Контроль. Тестирование, опрос.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема 1 Упражнения направленные на развитие силы

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика.

Контроль. Тестирование

Тема 2 Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика.

Контроль. Тестирование

Тема 3 Упражнения направленные на развитие прыгучести

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика.

Контроль. Тестирование, опрос..

Тема 4 Упражнения направленные на развитие специальной ловкости

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика.

Контроль. Тестирование. Опрос.

Тема 5 Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика.

Контроль. Тестирование. Опрос.

Раздел 5 Техническая подготовка

Тема 1 Приёмы и передачи мяча.

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика
Контроль. Тестирование. Опрос.
Тема 2 Поддачи мяча.
Теория Значение технической подготовки в волейболе.
Практика.
Контроль. Тестирование.
Тема 3 Стойки.
Теория Значение технической подготовки в волейболе.
Практика.
Контроль. Тестирование. опрос.
Тема 4 Нападающие удары.
Теория Значение технической подготовки в волейболе.
Практика. Контроль. Тестирование, опрос.
Тема 5 Блоки.
Теория Значение технической подготовки в волейболе.
Практика.
Контроль. Тестирование, опрос.
Раздел 6 Тактическая подготовка.
Тема 1 Тактика подачи.
Теория Значение тактической подготовки в волейболе.
Практика.
Контроль Тестирование.
Тема 2 Тактика приёмов и передач.
Теория Значение тактической подготовки в волейболе.
Практика. Контроль. Тестирование.
Раздел 7. Правила игры – 8 часов.
Тема 1 Правила игры.
Теория. Разучивание правил игры в волейбол. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра.
Практика. Учебно- тренировочные игры по правилам игры волейбол.
Контроль. Тестирование.

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 часов. 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.

Сроки освоения и объём программы.

Реализация программы по «Волейболу» рассчитана на 2 года, предусматривается постепенное усложнение материала, разнообразие вида практических работ.

1 год обучения: 13-18 лет; программа рассчитана на 180 ч.

2 год обучения: 14-18 лет; программа рассчитана на 180 ч.

№ п/п	Тема	Всего час	Теория	Практика
1.	Теория	7	7	0
2.	Техническая подготовка.	116	0	116
3.	Тактическая подготовка.	27	1	26
4.	Общефизическая подготовка (ОФП)	24	0	24
5.	Соревнования	6	0	6
Всего: 180				

2-й год обучения.

№ п/п	Тема	Всего час	Теория	Практика
1.	Теория	6	6	0
2.	Техническая подготовка.	30	0	30
3.	Тактическая подготовка.	91	0	91
4.	Общефизическая подготовка (ОФП)	45	0	45
5.	Соревнования	18	0	18
Всего: 180				

1-й год

Учебно-тематический план

Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы «Волейбол».

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развитие его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры *Учащиеся получают возможность научиться:* Принимать решение связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма

-технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

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

Потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

Умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

Стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Планируемая дата
	Техника безопасности при занятиях волейболом. История вол-ла. Правила игры.	4.09. 2019г.
	Техническая подготовка волейболиста	6.09.; 11.09; 13.09.
	Техническая подготовка волейболиста	18.09; 20.09; 25.09; 27.09.
	ОФП	2.10; 4.10;
	Техническая подготовка волейболиста	9.10; 11.10.; 16.10; 18.10; 23.10; 25.10. 6.11;
	ОФП	8.11; 13.11; 15.11.
	Техническая подготовка - нападающий удар.	20.11.; 22.11.; 27.11.; 29.11.; 4.12.; 6.12.; 11.12.; 13.12.; 18.12.; 20.12.; 25.12.
	Техника передачи мяча	27.12.; 15.01. 2020г. ; 17.01. 22.01.; 24.01.;
	ОФП	29.01; 31.01; 5.02; 8.02; 12.02.
	Тактическая подготовка-защита; нападение	14 .02.; 19.02.; 21.02.; 26.02; 28.02; 4.03.; 6.03.;
	Теория-Взаимодействие в защите	11.03.;
	Взаимодействие в защите (блок, страховка).	13.03.; 18.03.;

	Тактико-технические действия	25.03.; 8.04.; 10.04.; 15.04.;
	Техническая подготовка - нападающий удар.	17.04.; 22.04.; 24.04.; 29.04.; 6.05.;
	Техническая подготовка - приём мяча.	8.05.; 13.05.; 15.05.; 20.05.;
	Игра - соревнования.	22.05.; 27.05.
	Техника безопасности при занятиях. Приём, передача мяча.	4.09. 2020г.
	Техническая подготовка: нападающий удар.	7.09.; 8.09.; 11.09.;
	Техническая подготовка: приём мяча отражённого сеткой, нападающий удар.	14.09.; 18.09.; 21.09.; 25.09.; 28.09.; 2.10.; 5.10.; 9.10.; 12.10.; 16.10.;
	Тактическая подготовка: нападение	19.10.; 23.10.;
	Тактическая подготовка: розыгрыш	9.11.; 13.11.; 14.11.;
	ОФП	16.11.; 20.11.;
	Тактическая подготовка: розыгрыш	23.11.;
	ОФП	27.11.; 30.11.; 4.12.; 7.12.; 11.12.; 14.12.; 18.12.;
	Общесфизическая подготовка.	21.12.; 25.12.;
	Тактическая подготовка: защита	11.01. 2021г. ; 15.01; 18.01; 22.01.; 25.01.; 29.01.;
	Тактическая подготовка: свободное нападение, защита.	1.02.; 5.02; 8.02.; 12.02.; 15.02.; 19.02.; 26.02.;
	Тактика игры: углом вперед, углом назад.	1.03.; 5.03.; 10.03.;
	Соревнования Центрального округа.	12.03 - 19.03.
	Тактическая подготовка: свободное нападение, защита.	22.03.; 2.04.; 5.04.; 9.04.; 12.04.; 16.04; 19.04.; 22.04.;
	Теория: розыгрыш «Крест», «Волна», «Прострел», «Пайп».	23.04.;
	Тактика розыгрыша с подачи.	26.04.; 29.04.; 30.04.;
	Тактика розыгрыша с приёма.	7.05.; 13.05.; 14.05.; 17.05.; 21.05.
	ОФП	24.05.; 27.05.; 28.05.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся будут знать:

технику безопасности на занятиях по волейболу;
характеристику игры;
гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
основные приёмы самоконтроля;
особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
основы рационального питания;
правила оказания первой помощи;
способы сохранения и укрепления здоровья;
основы развития познавательной сферы;
свои права и права других людей;
влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

будут уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
заботиться о своем здоровье;
применять коммуникативные и презентационные навыки;
оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
находить выход из стрессовых ситуаций;
принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
отвечать за свои поступки;
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии

оценки

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (ноябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания. Общефизическая подготовка. Бег 30 м бх5м. 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.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

спортивный зал,
спортивная площадка;
мячи волейбольные;
волейбольная сетка;
гимнастическая стенка;
скакалки.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Медицинская справка о состоянии здоровья.