

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области

Управление образования администрации Камешковского муниципального

района Владимирской области

МБОУ Сергеихинская СОШ

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета

Приказ №10 от «16»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

И.В. Панина

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

И.С. Мухрова

Приказ № 137 от «30»
августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Волейбол»

для 5-11 классов основного общего
образования на 2024-2025 учебный

год

д. Лубенцы
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность и педагогическая целесообразность:

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа «Волейбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурноспортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей и подростков.

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

Адресат программы: Данная программа предназначена для учащихся возраста от 12 до 18 лет

Объем и срок освоения программы: Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

- Количество часов в неделю – 2 раза в неделю 1 час
- Общее количество часов за год – 68

Формы обучения: по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Волейбол» проходят периодичностью 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 60 минут.

Особенности организации образовательного процесса: – при достаточно ограниченном

выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является: 1. Создание условий для развития личности юных волейболистов. 2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля. 3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов. 4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Целью формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Личностные:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками,
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные:

- развитие умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- формирование знаний для определения общей цели и путей её достижения;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование знаниями начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Предметные:

- знание способов формирования и ведения здорового образа жизни;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий;

- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в волейболе (ловкости, силы, быстроты, прыгучести, координации, выносливости).

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Разделы, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка.	1	-	10
3.	Специальная физическая подготовка.	25	1	17
4.	Техническая подготовка.	25	1	17
5.	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	8	-	16
6.	Соревнование	7	-	7
Итого:		68	1	67

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол. Практика: Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена.
Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски 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 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

4. Техническая подготовка.

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.

5. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ

УСЛОВИЙ

2.1.Календарный учебный график

- количество учебных недель - 34
- количество учебных дней - 240
- продолжительность каникул - 30
- даты начала и окончания учебных периодов/этапов : начало учебного года – 01.09.2023 г., окончание учебного года – 31.05.2024 г.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: сетка волейбольная, мячи волейбольные, маты.

Информационное обеспечение: компьютер, проектор

Кадровое обеспечение : учитель он же тренер по волейболу

2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения определяются количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

Календарный учебный график

№п/п	Содержание учебного материала	Кол- во часов	Месяц и число	Место проведения	Форма контроля
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	4.09	спорт зал	практика

2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1	6.09	спорт зал	практика
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	11.09	спорт зал	практика
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1	13.09	спорт зал	практика
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1	18.09	спорт зал	практика
6	Прыжки (особенно в нападении, защите).	1	20.09	спорт зал	практика
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	25.09	спорт зал	практика
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	27.09	спорт зал	практика
9-10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	2.10-4.10	спорт зал	практика
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	9,11.10	спорт зал	практика
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2	16,18.10	спорт зал	практика
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2	24,25.10	спорт зал	практика
17-18	Сочетание способов перемещений.	2	30.10 1.11	спорт зал	практика
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	8,13.11	спорт зал	практика
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	15,20.11	спорт зал	практика
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	22.27.11	спорт зал	практика
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	29.11, 4.12	спорт зал	практика
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	6.11.12	спорт зал	практика
29-30	Нижняя прямая подача.	2	13,18.12	спорт зал	практика
31-32	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке	2	20,25.12	спорт зал	практика
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2	27.12, 15.01	спорт зал	практика
35-	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 привторой передаче.		19,24.01	спорт зал	практика

36					
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 привторой передаче.	2	17,22.01	спорт зал	практика
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 привторой передаче.	2	24,29.01	спорт зал	практика
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 привторой передаче.	2	31.01,5.02	спорт зал	практика
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 привторой передаче.	2	7,12.02	спорт зал	практика
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; втораяпередача в зону 3.	2	14,19.02	спорт зал	практика
47-48	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной внаправлении передачи у сетки.	2	21,26.02	спорт зал	практика
49-50	Передача мяча двумя руками сверху длянападающего удара.	2	28.02,4.03	спорт зал	практика
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны б.	2	6,11.03	спорт зал	практика
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны б.	2	13,18.03	спорт зал	практика
55-56	Взаимодействие игрока зоны б с игроком зоны 5,1	2	20.03,1.04	спорт зал	практика
57-58	Сочетание способов перемещений с техническимиприёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой),ногой (в сложных условиях).	2	3,8.04	спорт зал	практика
59-60	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	2	10,15.04	спорт зал	практика
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой иззоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающегоудара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2	17,22.04	спорт зал	практика

63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой иззоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	2	24,29.04	спорт зал	практика
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой иззоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	2	6,8.05	спорт зал	практика
67-68	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	2	13,15.05	спорт зал	практика

Список литературы:

1. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 с.
2. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 с.
3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
4. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.
5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.
6. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
8. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 с.
9. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; Спорт Академ Пресс - Москва, 2013. - 184 с.
10. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 с.
11. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2009. - 133 с.