

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4

Принята на заседании
Педагогического совета школы
Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №4
Л.В. Щеглова
приказ № 195-01.16 от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»



Уровень программы: стартовый
Возрастная категория: от 12 до 17 лет
Состав группы: 23 человека
Срок реализации программы: 1 года
ID- номер программы в Навигаторе: 6136

Автор-составитель:
Бобрышов Владимир Федорович,
учитель физической культуры

пос. имени Кирова
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства Образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897;

На основе учебника - 120 уроков волейбола. Железняк Ю.Д.

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психологического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы позволяет расширить проблему занятости у обучающихся свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительная особенность программы от уже существующих заключается в том, что в ней большое внимание уделяется техническим и тактическим приемам игры волейбол.

Основная цель программы — это создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения их к регулярным занятиям волейболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить техническим и тактическим приемам игры в волейбол;
- научить правильно регулировать свою нагрузку;
- научить правилам игры в волейбол;
- научить правилам судейства и организации проведения соревнований

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств (настойчивости, сил воли, целеустремленности);
- воспитание культуры общения в коллективе, взаимоуважения;
- воспитания потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом

Развивающие

- развитие двигательных способностей;
- развитие координации движений;

- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие чувства уверенности в себе;
- развитие чувства коллективизма

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 1 год обучения и ориентирована на детей 11-15 лет, не имеющих специальной подготовки. Набор в группы осуществляется по желанию, основное условие- **отсутствие медицинских показаний**.

Занятия проводятся на 1 год обучения 2 раза в неделю по 1 часу (всего 70 часов в год).

Количество обучающихся в группе:

1 год обучения – от 8 до 26 человек (11-15 лет)

По окончании обучения учащиеся должны знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю возникновения и развития волейбола;
- правила игры в волейбол и судейства;
- технико-тактические приемы;
- комплексы общефизических и специальных упражнений;
- правила по технике безопасности;
- правила личной гигиены;
- правила разминки

Уметь:

- применять основные технические приемы игры;
- играть по правилам и осуществлять судейство;
- применять технико-тактические приемы;
- проводить разминку;
- выполнять комплексы общефизических и специальных упражнений;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать правила по технике безопасности

Методическое обеспечение общеобразовательной программы.

1. Учебно-методические пособия.

Методическая литература:

Перельман М. Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1969.

Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. — М.: Физкультура и спорт, 1984

Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. — М, Физкультура и спорт 1976г.

Учебное издание «Волейбол в школе: Пособие для учителя.» М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.

2. Средства обучения.

Наглядный материал.

Схемы, плакаты.

Специальная литература, учебные пособия. Демонстрационный материал.

Видеоархивы игр и соревнований.

3. Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал 18,5х6,5
2. Волейбольная площадка 18х6
3. Стойка для закрепления волейбольной сетки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Гимнастические стенки 20 пролетов
7. Волейбольные мячи 10 шт.
8. Скакалки 10 шт.
9. Мячи набивные 1 кг. - 5 шт.
10. Раздевалки- 2шт.

Содержание общеобразовательной программы

1. Вводное занятие.

Теория. История возникновения и развития Волейбола. Правила по технике безопасности при проведении занятий. Основы гигиенических правил.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Значение ОФП при игре в волейбол. Правила по технике безопасности. Индивидуальные парные и групповые упражнения. Техника выполнения прыжков.

Стартовые ускорения с места. Комплекс общефизических упражнений. Техника выполнения прыжков.

Практика. Выполнение общефизических упражнений для развития физических способностей:

- скоростных

- силовых

Выносливости, координационных и скоростно-силовых, отталкивания.

Развития прыгучести. Развития силы в упражнениях с отягощением.

Учебно-тренировочные игры.

3. Техническая подготовка.

Теория. Стойка игрока. Техника передвижения. Передвижение в средней и низкой стойке. Техника приема мяча сверху и снизу. Техника нижней прямой и верхней прямой подачи. Индивидуальная работа с мячом. Правила по технике безопасности при работе с мячом. Передача мяча партнеру.

Практика. Выполнение стойки игрока. Выполнение перемещения по площадке: вперед лицом, вперед спиной, правым и левым боком.

Выполнение техники ловли мяча: сверху и снизу двумя руками.

Работа с мячом индивидуальная и в парах. Выполнение нижней и верхней прямой подачи. Прием мяча и передача его партнеру. Комбинации из основных элементов приема мяча.

Учебно-тренировочные игры.

4. Специальная тактическая подготовка.

Теория. Понятия о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика защиты. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Выбор места на площадке при приеме мяча после подачи соперника. Выбор места для второй передачи в зоне №3. Взаимодействие игроков задней и передней линии. Командные действия. Выбор места для выполнения подачи. Правила техники безопасности.

Практика. Выполнение тактических действий в защите:

Учебно-тренировочные игры.

5. Контрольное тестирование.

Теория. Правила игры в волейбол. Анализ проведения игры. Разбор ошибок и акцентирование на правильных действиях игроков.

Практика. Учебно-тренировочные игры. Контрольное тестирование.

6. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

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 занятий.

Словесный метод создаёт у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели используется рассказ, объяснение.

Наглядный метод применяется главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Этот метод помогает создать у учеников конкретное представление об изучаемых действиях.

Практический метод:

- Метод упражнений
- Игровой метод
- Соревновательный
- Метод круговой тренировки

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами- в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Нормативы контрольных испытаний.

1 год обучения.

Физическая подготовленность:

1. Бег 6*5м- 12,8 (девочки), 12,3 (мальчики)
2. Прыжок в длину с места 125см (девочки) 135см (мальчики)
3. Прыжок в высоту с места 30см (девочки) 35см (мальчики)
4. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы:
 - сидя 3,5м (девочки) 4,0м (мальчики)
 - стоя 5м (девочки) 7,0м (мальчики)

Техническая подготовленность:

1. прием мяча сверху над собой
10 раз подряд- отлично (5)
8 раз подряд — хорошо (4)
6 раз подряд — удовлетворительно (3)
 2. Прием мяча снизу над собой:
8 раз - отлично (5)
6 раз - хорошо (4)
4 раза - удовлетворительно (3)
 3. Прием мяча и передача партнеру (работа в парах):
12 раза - отлично (5)
10 раз - хорошо (4)
8 раз - удовлетворительно (3)
 4. Нижняя прямая передача (8 попыток):
5 подач - отлично (5)
3 подачи — отлично (5)
2 подачи - удовлетворительно (3)
- Техническая подготовленность.

Формы подведения итогов.

1. Проводить итоговые занятия по ОФП и специальной подготовке один раз в месяц, в виде сообщения занимающимся, об уровне их подготовленности.
2. Проводить контрольные испытания по ОФП и специальной технической подготовке.

Виды контроля.

1. Опрос по теоретическим знаниям.
2. Практическое выполнение нормативов по ОФП. Практическое выполнение технических приемов.
3. Знания и умения по окончанию обучения.
 - Знать правила игры в волейбол.

- Знать основные требования ТБ при занятиях волейболом.
 - Знать жестикуляцию при судействе игры.
 - Овладеть навыками приема мяча сверху и снизу двумя руками.
 - Овладеть техникой верхней прямой подачи.
- Уметь быстро реагировать на игровую ситуацию.

Форма организации занятий.

1. Занятие по теории.
2. Практические занятия.
3. Занятия по тактике игры в волейбол.
4. Занятия по ОФП.
5. Занятия по сдаче контрольных нормативов техники владения мячом.
6. Занятия по сдаче контрольных нормативов по специальной общефизической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Проводить итоговые занятия по ОФП и специальной подготовке один раз в год, в виде сообщения занимающимся, об уровне их подготовленности.
2. Проводить контрольные испытания по ОФП и специальной технической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка (СФП)	17	3	14
3	Техническая подготовка	21	3	21
4	Тактическая подготовка	8	2	6
5	Контрольное тестирование	4		4
6	Итоговое занятие	1		1
7	Нападение (блок)	9		9
8	Защита, страховка	9		9
	Итого	70	9	64

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов	В том числе		Форма проведения
				Практика	Теория	
1	10.09.2019	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1		1	Беседа
2	12.09.2019	Обучающая игра в волейбол.	1	1		Практикум
3	17.09.2019	ОФП, Передача мяча двумя руками сверху.	1	1		Практикум
4	19.09.2019	ОФП, Передача мяча двумя руками сверху.	1	1		Практикум
5	24.09.2019	ОФП, Передача мяча двумя руками снизу.	1	1		Практикум
6	26.09.2019	ОФП, Передача мяча двумя руками снизу.	1	1		Практикум
7.	27.09.2019	ОФП, Подача, передача мяча сверху.	1	1		Практикум
8.	26.09.2019	ОФП, Подача, передача мяча сверху.	1	1		Практикум
9.	27.09.2019	ОФП, Подача, передача мяча снизу.	1	1		Практикум
10.	01.10.2019	ОФП, Подача, передача мяча снизу.	1	1		Практикум
11.	03.10.2019	ОФП, Передачи мяча в парах.	1	1		Практикум
12.	08.10.2019	Волейбол двусторонняя игра.	1	1		Практикум
13.	10.10.2019	Волейбол двусторонняя игра.	1	1		Практикум
14.	15.10.2019	Броски мяча на подачу снизу.	1	1		Практикум
15.	17.10.2019	Броски мяча на подачу сверху.	1	1		Практикум
16.	22.10.2019	Броски мяча на подачу сверху.	1	1		Практикум
17.	24.10.2019	Ловля мяча после подачи.	1	1		Практикум
18.	29.10.2019	Ловля мяча с игровых действий.	1	1		Практикум
19.	31.10.2019	Ловля мяча с игровых действий.	1	1		Практикум
20.	05.11.2019	Волейбол двусторонняя игра.	1	1		Практикум
21.	07.11.2019	Тактические взаимодействия игроков в атаке.	1		1	Беседа
22.	12.11.2019	Тактические взаимодействия игроков в	1	1		Практикум

		атаке.				
23.	14.11.2019	Тактические взаимодействия игроков защиты.	1	1		Практикум
24.	19.11.2019	Тактика игры в 3 касания.	1	1		Практикум
25.	21.11.2019	Тактика игры в 3 касания.	1		1	Беседа
26.	26.11.2019	СФП, прыжковая тренировка	1	1		Практикум
27.	28.11.2019	СФП, перемещения игроков по площадке.	1	1		Практикум
28.	03.12.2019	СФП, перемещения игроков по площадке.	1	1		Практикум
29.	05.12.2019	СФП, перемещения игроков атаки.	1	1		Практикум
30.	10.12.2019	СФП, перемещения игроков защиты.	1	1		Практикум
31.	12.12.2019	СФР, перемещения игроков защиты.	1	1		Практикум
32.	17.12.2019	СФП, развитие общей выносливости	1	1		Практикум
33.	19.12.2019	СФП, развитие общей выносливости	1	1		Практикум
34.	24.12.2019	Волейбол двусторонняя игра.	1	1		Практикум
35.	26.12.2019	Индивидуальная подготовка игроков.	1	1		Практикум
36.	10.01.2020	Техника быстрой игры.	1		1	Беседа
37.	14.01.2020	Техника быстрой игры.	1		1	Беседа
38.	16.01.2020	Волейбол двусторонняя игра.	1	1		Практикум
39.	21.01.2020	Групповая работа атаки.	1	1		Практикум
40.	23.01.2020	Групповая работа защиты.	1	1		Практикум
41.	28.01.2020	Групповая работа защиты.	1	1		Практикум
42.	30.01.2020	Броски мяча в прыжке.	1	1		Практикум
43.	11.02.2020	Проверка знаний техники и тактики Волейбол	1	1		Практикум
44.	13.02.2020	Проверка знаний техники и тактики Волейбол	1	1		Практикум

45	13.02.2020	Сдача нормативов.	1	1		Практикум
46	18.02.2020	Сдача нормативов.	1	1		Практикум
47	28.02.2020	Сдача нормативов.	1	1		Практикум
48	20.02.2020	Сдача нормативов.	1	1		Практикум
49	25.02.2020	Волейбол двусторонняя игра.	1	1		Практикум
50	27.02.2020	Волейбол двусторонняя игра.	1	1		Практикум
51	03.03.2020	Волейбол, нападение, блок.	1	1		Практикум
52	05.03.2020	Волейбол, нападение, блок.	1	1		Практикум
53	10.03.2020	Волейбол, нападение, блок.	1	1		Практикум
54	12.03.2020	Волейбол, нападение, блок.	1	1		Практикум
55	17.03.2020	Волейбол, нападение, блок.	1	1		Практикум
56.	19.03.2020	Волейбол, нападение, блок.	1	1		Практикум
57.	31.03.2020	Волейбол, защитные действия.	1	1		Практикум
58.	02.04.2020	Волейбол, защитные действия.	1	1		Практикум
59.	07.04.2020	Волейбол, защитные действия.	1	1		Практикум
60.	09.04.2020	Волейбол, защитные действия.	1	1		Практикум
61.	14.04.2020	Волейбол, защитные действия.	1	1		Практикум
62.	16.04.2020	Волейбол, защитные действия.	1	1		Практикум
63.	21.04.2020	Волейбол, защитные действия.	1	1		Практикум
64.	23.04.2020	Волейбол, защитные действия.	1	1		Практикум
65	07.05.2020	Техника нападающего Удара.	1	1		Практикум
66	12.05.2020	Судейство. Двухсторонняя Игра.	1	1		Практикум
67	14.05.2020	Броски мяча в прыжке.	1	1		Практикум

68	19.05.2020	Броски мяча в прыжке в определённую зону.	1	1		Практикум
69	21.05.2020	Волейбол нападение Блок.	1	1		Практикум
70	26.05.2020	Волейбол нападение Блок.	1	1		Практикум
Итого: 70 часов						

Список литературы для педагога:

1. Тактическая подготовка волейболистов. Железняк Ю.Д.
2. 120 уроков волейбола. Железняк Ю.Д.
3. Волейбол. Ивойлов А.В.
4. Волейбол. Фидлер М.М.
5. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Волейбол /Под.ред. Ю. Н. Клещева и А. Г. Айриянца.—М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Волейбол: Справочник / Сост. А. С. Эдельман. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
8. Волейбол: Правила соревнований. — Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.
9. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. — М.: Просвещение, 1976.
10. Железняк Ю. Д., Клещев Ю. Н., Чехов О. С. Подготовка юных волейболистов.— М.: Физкультура и спорт, 1967.
11. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. —М.: Физкультура и спорт, 1970.
12. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. —М.: Физкультура и спорт, 1978.

Список литературы для учащихся:

1. Учебник «Физическая культура». Виленский М.Я.
2. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности». Поляков В.В.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. — М.: Физкультура и спорт, 1980. —127 с., ил
4. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих.
5. Чуркин А. А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие. – СПбТЭИ, 1997. – 94 с