

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красногвардейская школа №1»
Красногвардейского района Республики Крым

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета
от 31.08. 2023 г.
Протокол № 18



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Красногвардейская школа №1»
/Т.А.Рогозянская/
Приказ № 377 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»**

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кирюхин А.А.

пгт Красногвардейское
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты	6
3. Содержание программы	8
4. Тематическое планирование.....	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по деятельности «Волейбол» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них основные понятия и правила спортивной игры волейбол. В процессе обучения развить физические и морально-волевые качества личности, повышения общей работоспособности, двигательных умений и навыков.

Рабочая программа деятельности «Волейбол» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУДОД «Красногвардейская СШ им. И.В. Стаценко», Красногвардейского района Республики Крым, утверждённая приказом МБОУДОД «Красногвардейская СШ им. И.В. Стаценко» от 02.09.2019 г. № 122 -од (далее – ООП ООО).

4. Примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Рабочая программа по деятельности «Волейбол» является приложением к ООП ООО.

Программа предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки, укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой; подготовку и выполнение нормативов комплекса физической подготовленности; организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов).

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Это увлекательная игра пользуется большой популярностью у школьников. Волейбол способствует укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию, служит средством активного отдыха.

Цель программы:

Привлечение учащихся к систематическим и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Укрепление здоровье и закаливание организма.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности.
3. Развитие специальных физических качеств.
4. Обучение основам техники и тактики игры.
5. Воспитание нравственно-моральных качеств: воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения.

Программа «Волейбол» рассчитана на детей 11 лет и старше. Она предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение детьми контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Сроки реализации программы «Волейбол» один год. Учащиеся в спортивно-оздоровительной группе детей от 11 лет и старше.

Занятия в этих группах проводятся 2 раза в неделю, курс рассчитан на 68 часов в год.

Практические занятия с юными волейболистами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

В теоретических занятиях используют формы: лекции, беседы, зачеты.

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

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний детей о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества. По мере овладения двигательными качествами и умениями, ОФП снижается в 6-9 лет (1-ый год обучения) – 50%; в 10-13 лет (1-ый год обучения) – 40%; в 14-17 лет и старше 1-ый год обучения) – 30%. В то же время возрастает специальная подготовка.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам. С 13-14 лет дети должны принимать участие в соревнованиях по волейболу.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста учащихся (11,12,13,14,15,16 лет);
- Контрольные нормативы по тактической подготовке (начиная с 13 лет);
- Нормативы по физической подготовке для девушек с (11 лет).

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке. По данным контрольным испытаниям дается оценка обучающихся волейболом.

2. Планируемые результаты.

Общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Волейбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются

следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами волейбольной техники, соревнования

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, приемы, передачи мяча, подачи мяча); правила игры.

2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям волейболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.

3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;

- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Занимающийся в секции должен:

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;

- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения;

- Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей;

- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их

- выполнения.

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

3. Содержание программы

Содержание программы 6-10 лет

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль;
- Правила игры в волейбол (в мини-волейбол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;
- Нападающие удары.

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия
- **Контрольные игры и соревнования:**
- **теоретическая часть**
- Правила соревнований
- Положение о соревнованиях
- Расписание игр
- Оформление хода и результата соревнований
- **практическая часть:**
- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры
- Товарищеские встречи.

В конце 1-го года обучения учащиеся волейболом должны **знать:**

- Основы истории развития волейбола в России;
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Содержание программы 11-13 лет

Основы знаний (теоретическая часть):

- Физическая культура и спорт в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека (о сердечнососудистой системе человека и ее функциях; дыхание и газообмен);
- Влияние физических упражнений на организм учащихся (на увеличение мышечной массы и подвижность суставов; на систему дыхания);
- Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль (режим дня и питания с учетом занятий спортом; предупреждение спортивных травм; гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю);
- Правила игры в волейбол (состав команды, замена игроков, костюм игрока; упрощенные правила игры; основы судейской терминологии и жеста).

Практические занятия.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Метание;
- Спортивные игры;
- Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;

- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практические занятия.

Техника нападения:

- Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение); низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.
- Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, в тройках.
- Нападающие удары: прямой нападающий удар.

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками, с различными заданиями; прием мяча снизу – с подачи; одиночное блокирование.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия (выбор способа отбивания мяча через сетку);
- Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй подаче);
- Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия (выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку; при блокировании (выход в зону удара); при страховке партнера, принимающего мяч с подачи передачи); **при действиях с мячом:** выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником;
- Групповые действия;
- Командные действия (расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед»).

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

знать:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Влияние физических упражнений на организм учащихся;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Применять технические и тактические приемы в нападении и защите в игре волейбол;

- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Содержание программы 14-17 лет и старше

Основы знаний (теоретическая часть):

- Физическая культура и спорт в России;
 - Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль: гигиенические требования к местам проведения занятий; временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом; понятия о травмах, их причины и профилактика; первая помощь при ушибах, растяжении связок: общий режим дня; гигиена сна, гигиена питания; гигиена обуви и одежды. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом;
 - Сведения о строении и функциях организма человека (костная система и ее развитие; связочный аппарат и его функции; мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц);
 - Влияние физических упражнений на организм учащихся (на работоспособность мышц и подвижность суставов);
 - Правила игры в волейбол (состав команды; расстановка и переход игроков; начало игры и подачи; удары по мячу; переход средней линии; вход мяча из игры; проигрыш очка; счет и результат игры; правила мини-волейбола);
 - Основы методики обучения и тренировки по волейболу (обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств);
 - Основы техники и тактики волейбола (характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов; анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года);
 - Контрольные игры и соревнования (установка на предстоящую игру; технический план игры команды и задания отдельным игрокам; характеристика команды противника; разбор проведенной игры);
- Практические занятия: соревнования по волейболу.

Инструкторская и судейская подготовка

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.
2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению навыкам игры в мини-волейбол.
3. Проведение занятий в школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу в школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Упражнения для мышц туловища и шеи;
- Упражнения для мышц ног, таза;
- Акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;

- Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка;

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения с отягощением;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;

Практические занятия.

Техника нападения.

Действия без мяча:

- Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом:

- передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- подача мяча – верхняя прямая;
- нападающие удары – из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты.

Действия без мяча:

- остановка прыжком;
- падения и перекаты после падений;
- сочетание способов перемещений с остановками и стойками;
- сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом:

- прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками снизу с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2;
- прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.
- *Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения.

- *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи.
- *При действии с мячом:* чередование способов подач; вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.
- *Групповые действия:* взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).
- *Командные действия:* прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты.

- *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.
 - При действии с мячом: выбор приема мяча, посланного через сетку противником.
 - *Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.
 - *Командные действия*
 - **Система игры:** расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.
- Контрольные испытания.** Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

В конце 1-го года обучения занимающиеся волейболом должны знать:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль;
- Правила игры в волейбол (состав команды; расстановка и переход игроков; начало игры и подачи; удары по мячу; переход средней линии; проигрыш очка; счет и результат игры; правила мини-волейбола);
- Основы методики обучения и тренировки по волейболу (обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств);
- Основы техники и тактики волейбола (характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов; анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года).

уметь:

- Составлять комплекс упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проводить его с группой;
- Проводить подготовительную и основную часть занятий по начальному обучению технике игры;
- Технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы, подразделы занятий	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	3	3	-
2	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	11	1	10
3	Технико-тактическое мастерство	76	1	75
4	«Учебные игры»	12	-	12
	Итого:	102	5	97

Список литературы

1. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. - Москва: Просвещение, 1989г.
3. Мондозолевский Г.Г. Щедрость урока - Москва: Физкультура и спорт 1984г.
4. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г.
5. Основы волейбола. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 1976г.
6. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г.
7. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г.
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- Москва: Физкультура и спорт, 1988г.

