

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Образования Красноярского края

МКУ "Управление образования Ужурского района"

МБОУ «Ужурская СОШ № 6 им ГСС Ю.Н. Петелина»

«Рассмотрено»
на методическом совете

МБОУ «Ужурская СОШ № 6
им. ГСС Ю.Н. Петелина»
протокол № 1
от « 26 » августа 2024 г.

«Согласовано»

 / Гнедчик А.В.

Заместитель директора по УВР
« 28 » августа 2024 г.



/ Карелина Т.Б.

Директор МБОУ «Ужурская СОШ
№ 6 им. ГСС Ю.Н. Петелина»
Приказ № 01-15-57 от
« 30 » августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Возраст учащихся: **8–17 лет**

Срок реализации: **3 года**

Автор-составитель:

Тибейкина Альбина Ивановна,

педагог дополнительного образования

Ужур, 2024

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивная.

Новизна и оригинальность программы в том, что, во-первых, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также уделяет внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Во-вторых, содержание программы структурировано по видам подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в организации условий для профессионального самоопределения, творческой реализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья обучающихся. Программа дополнительного образования «Баскетбол» позволяет заниматься баскетболом с «нуля» тем обучающимся, которые еще в школе не начинали проходить раздел «баскетбол», а также внимание к вопросу развития здорового образа жизни, всестороннего подхода к формированию гармонично развитой личности.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся овладеть основными навыками игры в волейбол, изучить правила игры и теоретические основы для тех, кто знакомится с данным видом спорта. А для тех, кто уже знаком с основами игры в волейбол - восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами 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 приемами. 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.

Цель программы: - вовлечение в занятия спортом большего количества обучающихся; - развитие мотивации личности к занятиям спортом; - содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий волейболом.

Задачи программы:

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; б • 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. • Умение работать в коллективе.

Возраст обучающихся: 8–17 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 1 год.

Формы организации занятий: командная, малыми группами, индивидуальная. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, просмотры соревнований.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 ч. на группу. Количество часов в год 234 ч.

Режим занятий: понедельник, среда, пятница. С 16:00 до 17:30

Планируемые результаты

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся должны 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;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки.

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.

Учебно-тематический план

Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочных занятий по волейболу

	Часы	Сен	Окт	Нояб	Дек	Ян	Фев	Март	Апр	Май
Общий объем часов	234	26	24	28	26	24	24	28	28	26
I. Теоретическая подготовка	18									
История развития волейбола	3	1				1				1
Правила игры в волейбол	4	1	1	1					1	
Строение и функции организма человека	4		1	1		1		1		
Гигиенические знания, умения и навыки	4				2		1		1	
Уход за инвентарем	3						1	1		1
Итого	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
II. Практическая подготовка										
Общая физическая подготовка	100	11	11	12	10	10	10	13	12	11
Избранный вид спорта	80	8	8	10	10	7	9	10	10	8
Различные виды спорта и подвижные игры	30	3	3	4	4	3	3	3	4	3
Всего часов практических занятий	210	22	22	26	24	20	22	26	26	22
III. Контрольные испытания	6	2				2				2
Общее количество часов в год	234	26	24	28	26	24	24	28	28	26

Содержание программы 1-го года обучения

Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б. –

1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Контроль. Знакомство с техникой безопасности на занятиях волейболом.
2. Тема 1. История возникновения и развития волейбола. Теория. Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет»
3. Тема 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль Теория. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена
4. Тема 3. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь Теория. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства Контроль. Тестирование.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Анатомия физических упражнений. Правила выполнения упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка – 28 часов.

Практика (13 ч.). Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

5. Техническая подготовка.

Тема 1. Приёмы и передачи мяча Теория Значение технической подготовки в волейболе. Практика Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - па месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1 -3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. : прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием

нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения
Контроль. Тестирование. Опрос

Тема 2. Подачи мяча Теория Значение технической подготовки в волейболе. Практика Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - 25 расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Верхняя прямая подача Контроль. Тестирование

Тема 3. Стойки Теория Значение технической подготовки в волейболе. Практика. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Контроль. Тестирование. опрос

Тема 4. Нападающие удары Теория Значение технической подготовки в волейболе. Практика. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мосте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Контроль. Тестирование, опрос

Тема 5. Блоки Теория Значение технической подготовки в волейболе. Практика. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). Контроль. Тестирование, опрос

6. *Тактическая подготовка*

Тема 1. Тактика подач Теория Значение тактической подготовки в волейболе .Практика. Подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Контроль Тестирование

Тема 2 Тактика приёмов и передач Теория Значение тактической подготовки в волейболе Практика. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней линии при первой передаче, система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Контроль. Тестирование

Тема 3 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 Соревновательная деятельность. Соревнования с приглашенными командами.

6. *Игровая подготовка*

Теория (1 ч.). Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке волейбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола

Практика. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке волейбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Календарно-тематический план для 1-го года обучения

Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочных занятий по волейболу

№ занятия	Тематическое планирование	Дата проведения	Количество часов
СЕНТЯБРЬ			
1	История возникновения вида спорта и его развитие. Психологическая подготовка		2
2	Контрольные нормативы (приемные)		2
3	Общая физическая подготовка		2
4	Специальная физическая подготовка		2
5	Техническая подготовка		2
6	Общая физическая подготовка		2
7	Техническая подготовка		2
8	Общая физическая подготовка		2
9	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка		2
10	Общая физическая подготовка		2
11	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.		2
12	Тактическая подготовка		2
13	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых		2

	качеств с различными способами перемещений		
ИТОГО			26 часов
ОКТЯБРЬ			
14	Общая физическая подготовка		2
15	Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.		2
16	Специальная физическая подготовка		2
17	Общая физическая подготовка		2
18	Техническая подготовка		2
19	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.		2
20	Общая физическая подготовка		2
21	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка		2
22	Техническая подготовка		2
23	Общая физическая подготовка		2
24	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.		2
25	Тактическая подготовка		2
26	Техническая подготовка		2
ИТОГО			26 часов
НОЯБРЬ			
27	Общая физическая подготовка		2

28	Специальная физическая подготовка. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.		2
29	Техническая подготовка		2
30	Общая физическая подготовка		2
31	Тактическая подготовка		2
32	Техническая подготовка		2
33	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях		2
34	Общая физическая подготовка		2
35	Тактическая подготовка. Режим дня и питание обучающихся.		2
36	Техническая подготовка		2
37	Общая физическая подготовка		2
38	Специальная физическая подготовка.		2
39	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.		2
			26 часов
ДЕКАБРЬ			
40	Техническая подготовка		2
41	Общая физическая подготовка		2
42	Тактическая подготовка.		2
43	Специальная физическая подготовка.		2
44	Техническая подготовка		2
45	Общая физическая подготовка		2
46	Тактическая подготовка. Многократное выполнение		2

	технических приемов подряд; то же - тактических действий.		
47	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.		2
48	Общая физическая подготовка		2
49	Специальная физическая подготовка. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.		2
50	Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.		2
51	Техническая подготовка		2
52	Общая физическая подготовка		2
ИТОГО 26 часов			
ЯНВАРЬ			
53	Специальная физическая подготовка.		2
54	Техническая подготовка		2
55	Тактическая подготовка		2
56	Общая физическая подготовка		2
57	Техническая подготовка		2
58	Специальная физическая подготовка. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.		2
59	Тактическая подготовка. Чередование изученных технических приемов		2
60	Общая физическая подготовка		2
61	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.		2

62	Общая физическая подготовка		2
63	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.		2
64	Техническая подготовка		2
65	Общая физическая подготовка		2
ИТОГО 26 часов			
ФЕВРАЛЬ			
66	Специальная физическая подготовка.		2
67	Общая физическая подготовка		2
68	Техническая подготовка		2
69	Тактическая подготовка.		2
70	Общая физическая подготовка		2
71	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.		2
72	Специальная физическая подготовка. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.		2
73	Общая физическая подготовка		2
74	Тактическая подготовка. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.		2
75	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.		2
76	Общая физическая подготовка		2
77	Техническая подготовка		2
ИТОГО 24 часа			
МАРТ			

78	Специальная физическая подготовка		2
79	Техническая подготовка		2
80	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов. Тактическая подготовка		2
81	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи		2
82	Общая физическая подготовка		2
83	Техническая подготовка		2
84	Тактическая подготовка		2
85	Общая физическая подготовка		2
86	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.		2
87	Специальная физическая подготовка. Профилактика спортивных травм.		2
88	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.		2
89	Техническая подготовка		2
90	Общая физическая подготовка		2
ИТОГО 26 часов			
АПРЕЛЬ			
91	Специальная физическая подготовка.		2
92	Тактическая подготовка		2
93	Техническая подготовка		2
94	Общая физическая подготовка		2
95	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку»		2

96	Многokратное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.		2
97	Техническая подготовка		2
98	Общая физическая подготовка		2
99	Техническая подготовка		2
100	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях		2
101	Общая физическая подготовка		2
102	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка		2
103	Общая физическая подготовка		2
ИТОГО 26 часов			
МАЙ			
104	Тактическая подготовка		2
105	Техническая подготовка		2
106	Общая физическая подготовка		2
107	Специальная физическая подготовка.		2
108	Контрольные нормативы (переводные)		2
109	Техническая подготовка		2
110	Общая физическая подготовка		2
111	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка		2
112	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.		2
113	Общая физическая подготовка		2
114	Чередование изученных технических приемов		2
115	Рациональное построение тренировочного занятия.		2

	Комплекс физических и физиотерапевтических средств восстановления.		
116	Техническая подготовка		2
117	Общая физическая подготовка		2
			ИТОГО 28 часов

Методическое обеспечение

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, а также наличие волейбольных для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, баскетбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Список используемой литературы:

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2003. 111с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
6. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования