

Управление образования Администрации Черниговского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7 с.Снегуровка
Черниговского района Приморского края

«Утверждаю»

Директор

МБОУ СОШ № 7 с.Снегуровка

В.В. Семенкова

2021



ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Логоша Александр Николаевич,
педагог дополнительного
образования

с.Снегуровка
2021 год

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: базовый

Отличительные особенности

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения.

Адресат программы – обучающиеся 11-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом

Особенности реализации образовательного процесса:

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Обучение по программе рассчитано на 34 учебных недели.

Режим занятий - 1 год – 34 часа из расчета 1 раза в неделю (по 1 часу). Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- **практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);**
- нестандартный урок (занятия-игры, занятия-соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- **словесные: рассказ, беседа, объяснение;**
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио – и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

- практические упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению, познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у обучающихся 11-17 лет устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Основы знаний.	2	2		Наблюдение
2	Общая физическая подготовка.	6	1	5	Текущий
3	Специальная физическая подготовка.	6	1	5	Сдача нормативов
4	Техническая подготовка.	10	1	9	Текущий
5	Тактическая подготовка.	10	1	9	Сдача нормативов
	ИТОГО:	34	6	28	

Содержание учебного плана

1.

Основы

знаний.

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

2.

Общая

физическая

подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и разбег до 60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). *Подвижные игры:* “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Перестрелка”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”.

3.

Специальная

физическая

подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. *Бег с остановками и изменением направления.* Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. *Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). *Прыжки на одной и на обеих ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с

места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.* Круговые

движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Имитация прямого и бокового нападающих ударов. *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием.

4. Техническая подготовка.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны с передачи партнера.

Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи, и первая передача. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи; для нападающего удара. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней

линии. Взаимодействие игроков при первой подаче, при второй подаче. Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону. Прием верхней подачи и первая передача. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при

страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи, передачи. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий. Совершенствование элементов игры: подачи, приема мяча с низу, с верху, блокировки, передач.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет:

- формировать основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формировать чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с мировой и отечественной волейбольной культурой;
- понимать необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- понимать основные принципы культуры безопасного, здорового образа жизни;
- готовым и способным к саморазвитию и самообучению;
- приобретать основные навыки сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;

У обучающегося будет:

- ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации;
- формирование основ волейбольной культуры;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- уважительное отношение к иному мнению;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- нахождение компромиссов и общих решений, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- умение донести свою позицию до других;

- умения учитывать позицию партнера (собеседника), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

Обучающийся приобретет:

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- расстановку игроков на поле при приеме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

Обучающийся будет уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи и первая передача;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны, с передачи партнёра;
- выполнять обманные действия “скидки”

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны

знать:

- расстановку игроков на поле при приеме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи и первая передача;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны, с передачи партнёра;
- выполнять обманные действия “скидки”

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- **спортивный зал;**
- **стадион;**
- **оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием.**
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- **гимнастические палки;**
- **спортивные гранаты;**
- эстафетная палка;
- **секундомер;**
- гимнастическая скамейка;
- **таблицы «Техника передвижений игрока»;**
- **таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол»;**
- **видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.**

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- **таблицы «Техника передвижений игрока»;**
- **таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол»;**
- **видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.**

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

2.3 Методические материалы

- **словесные: рассказ, беседа, объяснение;**
- **наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;**
- **аудио – и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);**
- **практические упражнения;**
- **метод игры;**
- **методы стимулирования интереса к учению, познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.**

2.4 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Чи сл о	Форма занятия	Кол ичес тво часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	7	Лекция	1	Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.	Спортзал	Наблюдение
2	Сентябрь	14	Беседа	1	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	Спортзал	Наблюдение
3	Сентябрь	21	Игры	1	<i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц туловища и шеи.	Спортзал	Наблюдение
4	Сентябрь	28	Игры	1	<i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).	Спортзал	Текущий
5	Октябрь	5	Учебны е игры	1	<i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).	Спортзал	Беседа
6	Октябрь	12	Эстафет а	1	<i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000	Спортзал	Текущий

					м).		
7	Октябрь	19	Конкурс.	1	<i>Подвижные игры:</i> “Тонка мячей”, «Салки», «Пятнашки», “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “	Спортзал	Текущий
8	Октябрь	26	Практик ум	1	<i>Подвижные игры:</i> “Перестрелка”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”.	Спортзал	Текущий
9	Ноябрь	9	Практик ум	1	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления.	Спортзал	Текущий
10	Ноябрь	16	Практик ум	1	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки.	Спортзал	Наблюдение
11	Ноябрь	23	Учебны е игры	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	Спортзал	Зачет
12	Ноябрь	30	Турнир.	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	Спортзал	Проверка навыков
13	Декабрь	7	Учебны е игры	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Спортзал	Наблюдение
14	Декабрь	14	Турнир.	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Спортзал	Наблюдение
15	Декабрь	21	Беседа	1	Совершенствование различных упражнений.	Спортзал	Текущий
16	Декабрь	28	Беседа	1	Подача мяча. Перемещения и стойки. Способы приема мяча. Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.	Спортзал	Беседа

17	Январь	11	Учебная игра	1	Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны с передачи партнера	Спортзал	Текущий
18	Январь	18	Учебная игра	1	Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.	Спортзал	Текущий
19	Январь	25	Учебная игра	1	Техника защиты. Ходьба, бег, перемещаясь с крестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.	Спортзал	Текущий
20	Февраль	1	Беседа	1	Техника защиты. Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи, и первая передача.	Спортзал	Текущий
21	Февраль	8	Учебная игра	1	Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу стоя на подставке.	Спортзал	Наблюдение
22	Февраль	14	Учебная игра	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи; для нападающего удара. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки.	Спортзал	Зачет
23	Февраль	22	Учебная игра	1	Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.	Спортзал	Наблюдение
24	Март	1	Учебная игра	1	Совершенствование элементов игры: подачи, приема мяча с низу, с верху. Учебная игра.	Спортзал	Текущий
25	Март	15	Учебная игра	1	Совершенствование элементов игры блокировки, передач.	Спортзал	Беседа

26	Март	22	Беседа	1	Тактические действия игроков в нападении и защите. Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии.	Спортзал	Текущий
27	Март	29	Учебная игра	1	Взаимодействие игроков при первой подаче, при второй подаче. Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону.	Спортзал	Текущий
28	Апрель	5	Учебная игра	1	Прием нижней и верхней подачи и первая передача.	Спортзал	Текущий
29	Апрель	12	Учебная игра	1	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.	Спортзал	Текущий
30	Апрель	19	Учебная игра	1	При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	Спортзал	Наблюдение
31	Апрель	26	Учебная игра	1	Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи, передачи.	Спортзал	Зачет
32	Май	10	Учебная игра	1	Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.	Спортзал	Текущий
33	Май	17	Учебная игра	1	Совершенствование элементов игры.	Спортзал	Текущий
34	Май	24	Учебная игра	1	Совершенствование элементов игры и действий игрока на площадке.	Спортзал	Сдача нормативов

2.5 Календарный план воспитательной работы

<i>№ п/п</i>	<i>РАЗДЕЛЫ НАПРАВЛЕНИЯ</i>	<i>ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ</i>	<i>МЕРОПРИЯТИЕ</i>
1	Нравственное воспитание	сентябрь	Беседа о правилах поведения в общественных местах
2	Гражданско – патриотическое воспитание	сентябрь	Беседа «Терроризм в современном мире» (презентация)
3	Эстетическое воспитание	октябрь	Концертная программа ко Дню Учителя
4	Гражданское воспитание	октябрь	День Гражданской обороны (тренировочная эвакуация на случай ЧС)
5	Патриотическое воспитание	ноябрь	Концертная программа ко Дню народного единства
6	Нравственное воспитание. Воспитание толерантности	ноябрь	Профилактика простудных заболеваний
7	Гражданско – патриотическое воспитание	декабрь	Мое место в обществе
8	Здоровье-сберегающее	декабрь	Беседа «Я и мой голос» (профилактика простудных заболеваний, осиплости, «потери голоса»)
9	Воспитание толерантности	январь	Новогодние развлекательные программы для обучающихся
10	Патриотическое воспитание	февраль	Концертная программа ко Дню Защитника Отечества
11	Нравственное воспитание	февраль	
12	Гражданско-правовое воспитание	март	Беседа «Скажем наркотикам: «НЕТ!!!»
13	Духовно – нравственное воспитание	март	Праздничный концерт к Международному женскому дню 8 Марта
14	Гражданско-патриотическое воспитание	март	Концертная программа ко Дню воссоединения Крыма с Россией
15	Воспитание толерантности	апрель	Конкурс «Чему я научился»
16	Здоровье-сберегающее	апрель	Беседа: «Осторожно: клещ!»
17	Гражданско – патриотическое воспитание	май	Концертная программа ко Дню Победы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.