


Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шуйская основная школа
Вяземского района Смоленской области

Принята
на педагогическом совете
МБОУ Шуйской ОШ
Протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Шуйской ОШ
 З. Д. Мирончук
Приказ № 86/01-11 от 31.08.2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Титов Александр Владимирович,
педагог дополнительного образования

с. Шуйское
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы: физкультурно - спортивная.

Актуальность программы: программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни. Игра в волейбол одна из захватывающих, увлекательных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретает привычка к самостоятельным занятием спортом. Волейбол командная игра которая, дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма.

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

Объём программы – 68 учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Формы обучения и виды занятий - групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, соревнования.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий – 34 учебные недели, 2 занятия в неделю по 45 минут.

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи;
- выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой личности и духовном развитии общества.

Задачи:

образовательные

- формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить воспитанников к соревнованиям по волейболу;
- содействовать к подготовке сдачи норм ГТО

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию воспитанникам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- использование ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- знание истории возникновения спортивной игры «Волейбол»;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и 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

характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной предметно-практической деятельности.

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом, их планирования и содержательного наполнения.

Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

Владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.

Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Соблюдать безопасность во время занятий волейболом.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как влияние культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, регионально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года по погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторических вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов физкультурной деятельности;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	2	2		
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	4		4	
3	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	16		16	
4	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	46		46	
	Техника владения мячом	14		14	
	нижняя прямая подача нижняя боковая подача верхняя боковая подача верхняя прямая подача верхняя передача мяча передача мяча в прыжке прямой нападающий удар			2 2 2 2 2 2 2	
Техника овладения мячом	8		8		
	прием мяча снизу двумя руками прием мяча снизу одной рукой прием мяча сверху двумя руками блокирование			2 2 2 2	

	<p>Техника игры в нападении командные действия система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4 групповые действия индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара Тактика игры в защите система защиты 3- 1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита групповые действия взаимодействие защитников взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование. Итоговый контроль – подача на точность.</p>	9		9 3 3 3 9 2 2 1 2 2	
5	<p>Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология Игры по волейболу между классами Соревнования по волейболу</p>	6		6 2 2 2	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение (2 часа)

Теория: Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Практика (4 часа)

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (16 часов)

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

Раздел 4. Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (ТТП)

Практика (46 часов)

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Календарный учебный график

№ п/п	Число	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	07 07	09 09	Коллективная	2	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология)	Кабинет	
3-4	14 14	09 09	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	
5-6	21 21	09 09		2	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	Спортзал	
7-8	28 28	09 09		2	Упражнения с набивными мячами.	Спортзал	
9-10	05 05	10 10		2	Упражнения с набивными мячами.	Спортзал	
11-12	12 12	10 10		2	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	Спортзал	
13-14	19 19	10 10		2	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	Спортзал	
15-16	26 26	10 10		2	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	Спортзал	
17-18	02 02	11 11		2	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	Спортзал	

19-20	09 09	11 11		2	Упражнения на ловкость.	Спортзал	
21-22	16 16	11 11		2	Упражнения на ловкость.	Спортзал	
23-24	23 23	11 11		2	Нижняя прямая подача	Спортзал	
25-26	30 30	11 11		2	Нижняя боковая подача	Спортзал	
27-28	07 07	12 12		2	Верхняя боковая подача	Спортзал	
29-30	14 14	12 12		2	Верхняя прямая подача	Спортзал	
31-32	21 21	12 12		2	Верхняя передача мяча	Спортзал	
33-34	28 28	12 12		2	Передача мяча в прыжке	Спортзал	
35-36	11 11	01 01		2	Прямой нападающий удар	Спортзал	
37-38	18 18	01 01		2	Прием мяча снизу двумя руками	Спортзал	
39-40	24 24	01 01		2	Прием мяча снизу одной рукой	Спортзал	
41-42	01 01	02 02		2	Прием мяча сверху двумя руками	Спортзал	
43-44	08 08	02 02		2	Блокирование	Спортзал	
45-46-47	15 15 22	02 02 02		3	командные действия система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	Спортзал	
48-49-50	22 01 01	02 03 03		3	групповые действия индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	Спортзал	
51-52-53	22 22 29	03 03 03		3	Тактика игры в защите система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита	Спортзал	
54-	29	03		2	Взаимодействие	Спортзал	

55	05	04			защитников		
56-57	05 12	04 04		2	Взаимодействие блокирующих	Спортзал	
58	12	04		1	Взаимодействие страхующих	Спортзал	
59-60	19 19	04 04		2	Выбор места, прием подачи, нападающего, одиночное блокирование. прием удара,	Спортзал	
61-62	26 26	04 04		2	Итоговый контроль – подача на точность.	Спортзал	
63-64	10 10	05 05		2	Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология	Спортзал	
65-66	17 17	05 05		2	Игры по волейболу между классами	Спортзал	
67-68	24 24	05 05		2	Соревнования по волейболу	Спортзал	

Методическое обеспечение

Литература

1. Волейбол под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Железняк Ю.Д., «120 уроков по волейболу». - М., 2013.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 2009.
4. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2008.
5. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
6. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2008
7. В. Клещев «Волейбол», Москва «Советский спорт», 2000г.