

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивделя

Утверждено
Приказом №175 от «27»августа 2024 года
Директор МАОУ СОШ №1 г. Ивделя
Сташкова И. В

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Волейбол»**

Возраст обучающихся 13–15 лет. (8-9 класс)

Срок реализации 1 год

Базовый уровень.

г. Ивдель 2024 г.

1.Пояснительная записка

Содержание настоящей дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработано с учетом:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» была использована:

- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2007 года. Программа составлена группой авторов: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность – Физкультурно-спортивная.

Образовательная область программы – совершенствования умений и навыков спортивной игры волейбол.

Предмет – физическая культура.

Уровень программы – базовое изучение спортивной игры волейбол.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и

других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность программы является то, что занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Рабочая программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рабочая программа по волейболу составлена на основе комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов автора В.И.Ляха, М.: Просвещение-2008.

Отличительные особенности данной программы является то, что в ней в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она разработана с учётом возрастных и психологических особенностей детей.

Программа направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных умений и навыков и морально-волевых качеств.

Новизной является то, что игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Объём программы: На полное освоение программы требуется **136 часов в год.**

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Кол-во в неделю	Кол-во месяцев	Кол-во лет
2	9	1

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» реализуется на базе МАОУ СОШ № 1 г. Ивделя.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 13-15 лет. Группа комплектуется из учащихся 8-9 классов. При подборе обучающихся главным условием является добровольность и заинтересованность.

Разновозрастные группы помогут ребятам обрести опыт творческого сотрудничества не только со сверстниками, но и с детьми старшего и младшего возраста, что, в свою очередь, будет способствовать формированию таких качеств, как терпение, умение считаться с мнением другого, уважительное отношение к труду младших, необходимость прийти на помощь и т. д.

Наполняемость учебной группы – 10-15 человек. Ограничение численности детей в учебных группах является необходимостью организации индивидуально – ориентированного подхода к обучающимся, с учётом их возрастных особенностей, а также с необходимостью контроля при выполнении подготовительных упражнений и зачетов.

Режим занятий. Занятие проходят два раза в неделю, длительность одного занятия – 1 час 30 минут, перерыв 10 мин.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: базовое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

1. Формирование и закрепление устойчивой потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом.
2. Укрепление здоровья и содействие физическому развитию учащихся.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний.
4. Привитие учащимся организаторских навыков.
5. Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по волейболу.
6. Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научаться играть в волейбол и принимать участие в соревнованиях.

2. Учебно-тематическое планирование

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

№	Тема	Количество часов	Теоритические	Практические
1	Основы знаний	5	5	
	Понятия о технике и тактики игры волейбол	3	3	
	Правила игры в волейбол	4	4	
	Предупреждение травматизма	4	4	
	Правила соревнований	4	4	
2	Общая и специальная физическая подготовка	32		32
3	Технические и тактические приемы			
	Верхняя подача мяча	10	2	8
	Прием мяча сверху, снизу и после подачи	10	2	8
	Нападающий удар	10	2	8
	Блокирование одиночное и двойное	10	2	8
	Комбинированные упражнения	20	6	14
	Судейство	4	2	2
	Учебно-тренировочные игры	20	6	14
	Итого:	136	36	100

Содержание программы

Теория. Понятие о технике и тактике игры волейбол. Закаливание, предупреждение травматизма, врачебный контроль и гигиена спортсмена. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Техническая подготовка (41ч.)

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя прямая подача.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: исходные положения, 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 в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара сильнейшей рукой в зонах 4 и 2.

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность в ближнюю и дальнюю половины площадки. Выбор места 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.

Тактическая подготовка (42ч.)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении.

Взаимодействие игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних передач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних передач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

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: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4.

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.

Общефизическая подготовка(32ч).

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической стенке.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20м, 3х30м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег в чередовании с ходьбой. Бег до 1000м. Кроссовая подготовка.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По зрительному сигналу бег на 5,10, 15 м из различных и. п.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами, с поясом-отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. Приседания, выпрыгивания. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на высоту. Прыжки с преодолением препятствий. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с мячом, выполняющиеся многократно подряд. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы. Броски набивного мяча из-за головы в прыжке. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках утяжелители.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Планируемые результаты освоения образовательной программы, ожидаемые результаты.

По окончании обучения учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Методическое обеспечение программы

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий продолжительностью 1ч 30мин. два раза в неделю.

На занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- 1.Словесный
- 2.Наглядный
- 3.Практический:
 - метод упражнений;
 - игровой;
 - соревновательный;

- круговой тренировки.

4.Метод многократного повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

УУД

Познавательные: организация тренировок по волейболу в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.

Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; превосходить итоговые и промежуточные результаты.

Коммуникативные: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.

Планируемые результаты освоения программы

•Личностные результаты:

- потребность в здоровом образе жизни;
- формирование устойчивой мотивации к самостоятельному постоянному физическому– развитию;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям волейболом;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- умение работать в группе;
- умение добиваться намеченной цели;
- организация содержательного отдыха;
- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стресса устойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.
- **Метапредметные результаты:**
 - формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся;
 - совершенствование физического развития;
 - повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни; развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку;
 - умение находить способы и решения поставленных задач;
 - умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем усовершенствовать приобретённые навыки;
 - развитие способности действовать по определённому плану;
 - формирование трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности;
 - знание комплекса общеразвивающих упражнений.

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке

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

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Челночный бег 6 × 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 2×1 , в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3×3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техничном исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6×2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3×3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техничном отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне Г в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год – 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча

(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Используемые образовательные технологии

Проблемно-диалогическая технология – отвечает на вопрос как научить ставить и решать проблемы. Эта технология, прежде всего, формирует универсальные учебные действия, обеспечивая умения решать проблемы. Происходит формирования и других универсальных действий коммуникативных, познавательных, контрольно-оценочных (находить и исправлять собственные ошибки). Данная технология направлена, прежде всего, на формирование регулятивных универсальных учебных действий, так как обеспечивают развитие умения определить, достигнут ли результат деятельности.

Активная форма обучения (организация работы в группах) – предусматривает работу в малых группах, парах, тройках и других формах групповой работы. Это связано с её важностью в качестве основы для формирования коммуникативных универсальных учебных действий и прежде всего – умения довести свою позицию до других, понять другие позиции, договориться с людьми и уважительно относиться к позиции другого.

ИКТ - технологии – позволяет ребенку с интересом учиться, находить источники информации, воспитывает самостоятельность и ответственность при получении новых знаний, развивает дисциплину интеллектуальной деятельности. Средства мультимедиа позволяет обеспечить наилучшую, по сравнению с другими техническими средствами обучения, реализацию принципа наглядности.

Игровые технологии – игры на внимание (проводятся для снятия возбуждения, восстановления пульса (ЧСС – частоту сердечных сокращений)). Подвижные игры используются для развития быстроты, ловкости, выносливости. Подвижная игра «Пионербол» является вспомогательной игрой для спортивной игры «Волейбол».

Здоровьесберегающая технология – используется как средство обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются требования:

- строго дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- релаксация (проводится после большой нагрузки, чтобы снять утомление, нужно по сидеть в удобной позе, стараясь расслабить мышцы рук и ног).

Проектная технология - это в первую очередь личностно-ориентированная технология, в центре которой стоит ученик. Основу технологии составляет деятельность самого учащегося, направленная на развитие учебных, познавательных, творческих способностей. Проектная технология – это взаимосвязанная деятельность учителя и обучающегося. Если ученик пытается извлечь информацию, переработать её, то учитель призван помочь ему в этой работе.

Материально-техническое обеспечение занятий

Программа реализуется на базе МАОУ СОШ №1 г. Ивделя

Для проведения занятий в школе используется зал: размеры 18х9м.

Также используется для проведения занятий следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная.
2. Стойки волейбольные.
3. Гимнастические стенки.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Мячи волейбольные.
8. Мячи набивные.
9. Теннисные мячи.

**Перечень информационно - методических материалов, литературы необходимых педагогу и учащимся для
успешной реализации программы.
Для педагога**

- 1.Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2016 г.
- 2.Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель Москва 2018.
3. Фурманов А.Г. « Оздоровительная физическая культура». 2013г.
4. Спортивная энциклопедия «Волейбол» ЭКСМО Москва 2014г.
- 5.Орлова Л. «Самые лучшие оздоровительные системы: йога, дыхание, позвоночник». 2016г.
6. Мягкоступова Т.В. Логинова Л.И. «Волейбол в системе профессиональной подготовки студентов вузов» Екатеринбург 2012г.

Для обучающихся

- 1.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2012.
- 2.Спортивная энциклопедия «Волейбол» ЭКСМО Москва 2014г.