

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза старшего
лейтенанта И.И. Стрельникова» Дальнереченского городского округа

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 2
имени Героя Советского Союза старшего
лейтенанта И.И. Стрельникова»

Н.А. Шамова
«_____» _____ 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность программы – физкультурно-спортивна
Возраст обучающихся – 14-18 лет
Срок реализации – 1 год

Автор педагог
дополнительного
образования
А.А. Гетьман

г. Дальнереченск 2024 г.

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы по волейболу – физкультурно-спортивная.

Актуальность. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы по волейболу заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Целью дополнительной образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством игры в волейбол.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Образовательные:

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям на основе волейбола;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

формирование знаний об истории и развитии волейбола;

формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, формами активного отдыха и досуга;

развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;

укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях по волейболу различного уровня.

При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Возраст детей: дополнительная образовательная программа предназначена для учащихся 14-18 лет.

Условия набора детей: заниматься в секции может каждый ученик, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма и режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, два часа во второй половине дня. Всего - 136 часов.

Основные методы реализации программы:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей волейболом на всех этапах используются общие дидактические **методы:**

Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) эстафеты;
- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);

по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Общая характеристика курса

Планируемые результаты освоения программы:

1. *Предметные*: получить знания о ЗОЖ, истории спорта и волейбола в частности, знать правила игры в волейбол и правила судейства игры, освоить технические приемы волейбола, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, координацию движений

2. *Метапредметные*: формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и отношениях с окружающими людьми, овладение навыками социальной активности, овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях, формирование умения приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации, формирование навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе, овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.

3. *Личностные*: повышение у учащихся уровня культуры общения и поведения в коллективе и социуме, овладение учащимися навыками ЗОЖ и применение их в своей жизни.

Содержание программы

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу, объёму занятий, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

В течении года занятий, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов.

Содержание работы с юными волейболистами на всём протяжении занятий, определяется тремя факторами:

спецификой игры в волейбол, модельными требованиями в подготовке (нападение, защита, связующие функции), возрастными особенностями и возможностями детей от 14-18 лет.

СПФ непосредственно связано с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством являются специальные подготовительные упражнения. Они развивают силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвуют в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений и ответных действий на сигналы, прыжковую ловкость, специальную гибкость.

Среди средств ФП значительное место занимают упражнения с предметами:

- набивными, баскетбольными, теннисными мячами;
- со скалкой, резиновым амортизатором и гантелями.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности и умений, специфических для игровой деятельности.

Сюда относятся:

- умение применять правильные решения и быстро выполнять в различных игровых ситуациях;
- умение взаимодействовать с другими игроками;

По мере изучения технических приёмов занимающиеся обучаются тактическим приёмам.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка. Основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы применения физической и тактической подготовке в игровой ситуации как индивидуально, так и в групповых взаимодействиях, а также при выполнении определённых игровых функций- защита, нападение, блокирование.

Учебные, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

Участие в соревнованиях рассматривается, как условие для того, чтобы ребёнок приобрел необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревнования:

-по физической подготовке:

1. мини-волейбол
2. соревнования по подвижным играм
3. волейбол 2*2; 3*3; 6*6

-по технической подготовке.

ОФП- жонглирование верхней и нижней передачи в кругу;

-нижняя прямая передача с 3 м;

НП – верхняя и нижняя передача у стены в цель;

- вторая передача на точность из 2 зоны в 4 зону;
- стабильность подачи мяча в пределах площадки;
- защита зоны (первый приём);
- нападающий удар (броски т/м по зонам 4-6, 3-1, 2-5);

Детям прививаются судейские навыки и даются специальные теоретические сведения:

- волейбол- игра древняя (история);
- Кодекс волейбола;
- Развитие волейбола в стране, мире;
- Режим юного спортсмена;
- Врачебный и самоконтроль;
- Правила игры в волейбол.

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов на группу		
		Всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся.	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1	-

5.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	65	-	65
7.	Основы техники и тактики игры.	50	-	50
8.	Контрольные игры и	8	-	8
9.	соревнования. Контрольные испытания.	8	-	8
ИТОГО:		136	5	131

Контроль уровня обученности

Прогнозируемые результаты:

В результате освоения содержания программного материала **обучающиеся будут знать:**

- об истории и особенностях зарождения волейбола в стране, мире;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- выполнять технико-тактические умения и навыки;
- взаимодействовать с ровесниками в процессе игры;

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом

Оценка и способы определения результативности программы:

Тестирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится в конце каждого полугодия. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- участие в школьных и районных соревнованиях;
- открытые занятия;
- физкультурные праздники.

Описание материально-технического обеспечения

- Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
- Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

- Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
- Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», 1987г.
- стадион;
- спортивный зал;
- свисток;
- секундомер;
- рулетка;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- волейбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- инвентарь для п/игр и эстафет.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание	кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре.	2	
2.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре.	2	
3.	Организация и судейство в волейболе. Жесты судей.	2	
4.	Организация и судейство в волейболе. Жесты судей.	2	
5.	Технико-тактические действия в защите и нападении.	2	
6.	Технико-тактические действия в защите и нападении.	2	
7.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ.	2	
8.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ.	2	
9.	Перемещения игроков при подаче и приеме мяча. ОФП.	2	
10.	Перемещения игроков при подаче и приеме мяча. ОФП.	2	
11.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести, выносливости. Учебная игра.	2	
12.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести, выносливости. Учебная игра.	2	
13.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения в парах. Учебная игра.	2	

14.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения в парах. Учебная игра.	2	
15.	Командные действия. Прием подачи и первая передача в зону3(2). Игра.	2	
16.	Командные действия. Прием подачи и первая передача в зону3(2). Игра.	2	
17.	Групповые действия волейболистов. Учебная игра.	2	
18.	Групповые действия волейболистов. Учебная игра.	2	
19.	Взаимодействия игроков при второй передаче игроков зон 3,2,4. Учебная игра.	2	
20.	Взаимодействия игроков при второй передаче игроков зон 3,2,4. Учебная игра.	2	
21.	Групповые действия. Взаимодействия при приеме и передачи мяча. Учебная игра.	2	
22.	Групповые действия. Взаимодействия при приеме и передачи мяча. Учебная игра.	2	
23.	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	2	
24.	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	2	
25.	ОФП. Верхняя передача. Прием мяча после передачи. Учебная игра.	2	
26.	ОФП. Верхняя передача. Прием мяча после передачи. Учебная игра.	2	
27.	ОФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Учебная игра.	2	
28.	ОФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Учебная игра.	2	
29.	ОФП. Контрольные испытания.	2	
30.	ОФП. Контрольные испытания.	2	
31.	Подача мяча: верхняя прямая подача, вторая передача из глубины площадки в зону 2. Двусторонняя игра.	2	
32.	Подача мяча: верхняя прямая подача, вторая передача из глубины площадки в зону 2. Двусторонняя игра.	2	
33.	Верхняя прямая подача по зонам площадки. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	2	
34.	Верхняя прямая подача по зонам площадки. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	2	
35.	ОФП. Верхняя прямая подача с максимальной силой. Предупреждение травматизма.	2	
36.	ОФП. Верхняя прямая подача с максимальной силой. Предупреждение травматизма.	2	
37.	Прямой нападающий удар из зон 4, 3, 2. Двусторонняя игра.	2	

38.	Прямой нападающий удар из зон 4, 3, 2. Двусторонняя игра.	2	
39.	ОФП. Прием мяча снизу, двусторонняя игра, индивидуальные действия.	2	
40.	ОФП. Прием мяча снизу, двусторонняя игра, индивидуальные действия.	2	
41.	ОФП. Блокирование: одиночное и групповое. Прямой нападающий удар по ходу.	2	
42.	ОФП. Блокирование: одиночное и групповое. Прямой нападающий удар по ходу.	2	
43.	Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, после перемещения.	2	
44.	Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, после перемещения.	2	
45.	Прямой нападающий удар с короткой передачи в зоне 3. Двусторонняя игра, командные действия.	2	
46.	Прямой нападающий удар с короткой передачи в зоне 3. Двусторонняя игра, командные действия.	2	
47.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой через игрока передней линии.	2	
48.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой через игрока передней линии.	2	
49.	Подача мяча: верхняя прямая подача, вторая передача из глубины площадки в зону 2. Двусторонняя игра.	2	
50.	Подача мяча: верхняя прямая подача, вторая передача из глубины площадки в зону 2. Двусторонняя игра.	2	
51.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой через игрока передней линии.	2	
52.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой через игрока передней линии.	2	
53.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой через игрока передней линии.	2	
54.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой через игрока передней линии.	2	
55.	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки. Игра, тактические действия в защите. Контрольные игры и соревнования.	2	
56.	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки. Игра, тактические действия в защите. Контрольные игры и соревнования.	2	
57.	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки. Игра, тактические действия в защите.	2	
58.	Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки. Игра, тактические	2	

	действия в защите.		
59.	ОФП. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,2. Двусторонняя игра, тактические действия в нападении.	2	
60.	ОФП. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,2. Двусторонняя игра, тактические действия в нападении.	2	
61.	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 1,5. Двусторонняя игра.	2	
62.	ОФП. Прием мяча снизу в зонах 1,5. Двусторонняя игра.	2	
63.	Верхняя прямая подача с прыжка. Правила соревнований, их организация и проведение. Двусторонняя игра.	2	
64.	Верхняя прямая подача с прыжка. Правила соревнований, их организация и проведение. Двусторонняя игра.	2	
65.	Прямой нападающий удар с короткой передачи. Двусторонняя игра, командные действия.	2	
66.	Прямой нападающий удар с короткой передачи. Двусторонняя игра, командные действия.	2	
67.	Двусторонняя игра, тактические действия в нападении.	2	
68.	Контрольные игры и соревнования	2	