

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ПИВОВАРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

УТВЕРЖДАЮ

директор *МОУ ИРМО*
«Пивоваровская СОШ»

М.В. Кадникова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Образовательная область: спортивная

Разработал(-а):
Братченко Оксана Павловна,
педагог дополнительного образования
ШСК МОУ ИРМО «Пивоваровская СОШ»

ПИВОВАРОВСКАЯ СОШ, 2024 год

Пояснительная записка

При составлении программы руководствовались:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепций развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172 – «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей.»

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.» .

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 10-14 лет (5-8 классы). Планирование рассчитано на 4 часа в неделю, 162 часа в год .

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- календарно-тематическое планирование;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Общая характеристика курса

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	2	2	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	2	2	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	3	3	-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	3	3	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	25	-	25
7.	Основы техники и тактики игры	100	-	100
8.	Учебные игры и соревнования	25	-	25
	Итого:	162	12	150

Содержание курса

Теоретические занятия – 12 ч.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 150 ч.

Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Влияние физических упражнений на организм. Гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль	3ч.	1ч.	1ч.	2ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.	1ч.
ОФП и специальная подготовка. Основы техники и тактики игры.	15ч.	15ч.	15ч.	15ч.	12ч.	15ч.	15ч.	12ч.	10ч.
Учебные игры и соревнования. Правила соревнования.	2ч.	2ч.	2ч.	5ч.	2ч.	2ч.	5ч.	2ч.	3ч.
Итого.									162ч

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

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

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме 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. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м), в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Материально-техническое обеспечение

1. Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.
Программный материал по спортивным играм. Волейбол.
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. (2010г).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
5. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1980г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны
знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять технические действия по волейболу;
 - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Календарно-тематическое планирование

№№ заняти й	Вид программного материала	Кол- во часов	Дата план.
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	
2-3	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	2	
4-5	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	2	
6-7	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	2	
8-9	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	2	
10-11	Прыжки (особенно в нападении, защите)	2	
12-13	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	2	
14-15	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	2	
16-18	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	3	

19-20	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	
21-23	Приём мяча сверху двумя руками.	3	
24-25	Выбор места для выполнения второй передачи.	2	
26-27	Сочетание способов перемещений.	2	
28-30	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	3	
31-33	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	3	
34-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	3	
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	
41-42	Нижняя прямая подача.	2	
43-44	Выбор места для выполнения подачи.	2	
45-47	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	3	
48-50	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	3	
51-53	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	3	
54-56	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	3	
57-59	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	3	
60-62	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	3	
63-65	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	3	

66-68	Верхняя прямая подача.	3	
69-71	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	3	
72-73	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	
74-76	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	3	
77-79	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	3	
80-84	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	4	
85-89	Падения и перекаты после падения.	4	
90-94	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	4	
95-99	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	4	
100-104	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	4	
105-108	Чередование способов подач.	4	
109-111	Выбор места для выполнения нападающего удара	3	
112-114	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	3	
115-117	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	3	
118-119	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2	
120-122	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	3	
123-124	Передача двумя руками в прыжке.	2	
125-126	Чередование способов подач.	2	
127-128	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2	
137-138	Выбор места при блокировании.	2	

139-140	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2	
141-143	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	3	
144-146	Подача мяча в заданную зону.	3	
147-149	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	3	
150-152	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	3	
153-154	Нападающий удар с задней линии.	2	
155-157	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	3	
158-159	Сдача контрольных нормативов.	2	
160-162	Учебная игра.	3	