

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Заларинская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы И.В. Бендик

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FBCD4769793FE3749FB76767F985CCD5
Владелец: Бендик Ирина Владимировна
Действителен с 18.02.2022 до 14.05.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Валеева Н.А.,
педагог-психолог

р.п. Залари, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	3
1.3.	Планируемые результаты.....	3
2.1.	Учебный план	5
2.2.	Календарный учебный график	5
2.3.	Рабочая программа.....	5
3.1.	Формы аттестации	8
3.2.	Оценочные материалы	8
3.3.	Список литературы	9

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

1.3. Планируемые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.1. Учебный план.

№ п/п	Название программы/модуля	Возраст детей	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
2	«Волейбол»	11-18 лет	68	5	63
Итого по программе:			68	5	63

2.2. Календарный учебный график

Освоение Программы организовано в соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Заларинская ООШ на 2022-2023 учебный год:

1. Начало учебного года – 1 сентября 2022 года

Окончание учебного года – 27 мая 2023 года

2. Продолжительность учебного года:

5-9 классы – 34 учебные недели

3. Сроки и продолжительность учебного года по четвертям: – осенние каникулы – с 30 октября (воскресенье) по 06 ноября (воскресенье) 2022 года (8 календарных дней);

– зимние каникулы – с 29 декабря (четверг) 2022 года по 08 января (воскресенье) 2023 года (11 календарных дней);

– весенние каникулы – с 26 марта (воскресенье) по 2 апреля (воскресенье) 2023 года (8 календарных дней).

1 четверть – с 01.09.2022 г по 29.10.2022 г.

2 четверть – с 07.11.2022 г по 28.12.2022 г.

3 четверть – с 09.01.2023 г. по 25.03.2023 г.

4 четверть – с 03.04.2023 г по 27.05.2023 г.

4. Сроки и продолжительность каникул:

Осенние каникулы: с 30.10.2022 г. – 06.11.2022 г.

Зимние каникулы: с 29.12.2022 г. по 08.01.2023 г.

Весенние каникулы: с 26.03.2023 г. по 02.04.2023 г.

Летние каникулы: июнь, июль, август.

6. Сроки проведения промежуточной аттестации:

Сроки проведения промежуточной аттестации - с 22 по 27 мая 2023 г.

2.3. Рабочая программа по курсу «Волейбол»

Программа разработана для детей 5-9 классов

Занятия проводятся 1 раза в неделю с нагрузкой 2 часа.

Курс рассчитан на 68 часа (в том числе, теоретические занятия – 5 практические занятия – 63)

1. Учебно-тематический план по курсу

«Волейбол»

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практ.	Теор.
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1		1
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1	1	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	2	

4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	2	
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	2	
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2	2	
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	2	
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2	2	
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2	2	
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2	2	
11.	Нижняя прямая	2	2	
12.	Верхняя прямая	2	2	
13.	Учебная игра Волейбол	2	2	
14.	Подача в прыжке	2	2	
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	1	1
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	2	
17.	Прием мяча снизу двумя руками	2	2	
18.	Прием мяча сверху двумя руками	2	2	
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	2	2	
20.	Совершенствование техники приема мяча.	2	2	
21.	Учебная игра Волейбол	2	2	
22.	Одиночное блокирование	2	2	
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	2	
24.	Страховка при блокировании	2	2	
25.	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	2	
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
27.	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	2	
28.	Учебная игра Волейбол	2	2	
29.	Командные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
30.	Двухсторонняя учебная игра	2	2	
31.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	2	
32.	Игры развивающие физические способности	2	2	
33.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	2	
34.	Судейство учебной игры в волейбол	2	1	1
35.	Игра Волейбол.	2	2	
	Итого:	68	63	5

2.Содержание программы.

Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие

физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи.

Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.

2. Прыжки из глубокого приседа.

3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника

защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

3.1. Форма аттестации.

Контрольные нормативы.

3.2. Оценочные материалы.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, класс	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со	10	1	-	-	1	-	-

	второй линии (из 5 попыток)	11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10 11	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;

С - средний показатель;

В - высокий показатель;

3.3. Список литературы.

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
2. Справочник учителя физической культуры.
3. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство. Просвещение 2001 год.