

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 им. Героя Российской Федерации А.Н. Епанешникова»
Елабужского муниципального района Республики Татарстан

«Принято»

Педагогическим советом.

Протокол от 28.08 .2023г. №1



Введено приказом от 31.08.2023г. № 153

Директор МБОУ «Средняя школа №3» ЕМР РТ

И.В.Смирнова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Волейбол»

Педагог дополнительного образования

Максимова Е.И.

возраст обучающихся: 13-18 лет

срок реализации программы: 2023-2024

г. Елабуга
2023г.

Пояснительная записка
к общеразвивающей программе дополнительного образования детей
«Волейбол»

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 13 до 17 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 1 года.

Формы занятий:

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

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

УМЕТЬ:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Учебно-тематический план

| № п/п | Раздел, тема | Всего | Кол. часов | |
|-------|------------------------------------|-------|---------------|--------------|
| | | | Теоретические | Практические |
| 1 | Вводное занятие. | 2 | 2 | |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 10 | | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 9 | | 9 |
| 4 | Техническая подготовка. | 15 | | 15 |
| 5 | Тактическая подготовка | 7 | | 7 |
| 6 | Интегральная подготовка | 5 | | 5 |
| 7 | Учебные игры. Соревнования. | 20 | | 20 |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | | 2 |
| | Итого: | 70 | 2 | 68 |

Содержание курса.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

Практика:

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

Календарно-тематическое планирование.

| № | Тема | Кол. часов | Планируемые сроки | Фактические сроки |
|----|--|------------|-------------------|-------------------|
| 1 | Т.Б на занятиях спортивными играми. Разучивание стойки игрока (исходные положения) Стойка игрока (исходные положения) | 2 | 2.09 | |
| 2 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 2 | 9.09 | |
| 3 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игровое занятие. Учебная игра. | 2 | 16.09 | |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игровое занятие. Учебная игра. | 2 | 23.09 | |
| 5 | Игровое занятие. Учебная игра. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 2 | 30.09 | |
| 6 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Эстафеты с различными способами перемещений | 2 | 7.10 | |
| 7 | Разучивание верхней передачи мяча над собой. Верхняя передача мяча над собой | 2 | 14.10 | |
| 8 | Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра. Пионербол. Волейбол. | 2 | 21.10 | |
| 9 | Разучивание верхней передачи мяча у стены. Верхняя передача мяча в парах | 2 | 11.11 | |
| 10 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Учебная игра. Пионербол. Волейбол. | 2 | 18.11 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| 11 | Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки. Верхняя прямая подача с середины площадки | 2 | 25.11 | |
| 12 | Верхняя прямая подача с середины площадки. Учебная игра. Пионербол. Волейбол. | 2 | 1.12 | |
| 13 | Учебная игра. Пионербол. Волейбол. Нижняя передача над собой | 2 | 8.12 | |
| 14 | Нижняя передача над собой. Учебная игра. Пионербол. Волейбол. | 2 | 15.12 | |
| 15 | Учебная игра. Пионербол. Волейбол. Нижняя передача мяча у стены, в парах | 2 | 22.12 | |
| 16 | Нижняя передача мяча у стены, в парах. Нижняя передача мяча у стены, в парах | 2 | 29.12 | |
| 17 | Учебная игра. Пионербол. Волейбол. Приём мяча с подачи у стены | 2 | 12.01 | |
| 18 | Подача и приём мяча в парах. подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки | 2 | 19.01 | |
| 19 | Учебная игра в волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение игроков. ОФП. Передача у стены сверху двумя руками. | 2 | 26.01 | |
| 20 | Перемещения в стойке. Упражнения на развитие скорости и координации. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Упражнения с мячами в парах. Сочетание способов перемещений. Упражнения скоростно-силового характера. Передача мяча двумя руками сверху у стены, над собой, в парах. Отбивание мяча двумя руками снизу после подбрасывания. | 2 | 2.02 | |
| 21 | Перемещения в стойке. Упражнения силового характера. Верхняя передача над собой, в парах, через сетку. Нижняя передача в стену. Учебная игра волейбола. Сочетание способов перемещений. Верхняя и нижняя передачи в парах после подбрасывания. Эстафеты с мячом. | 2 | 9.02 | |
| 22 | Упражнения на развитие общей выносливости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены. Приём мяча после набрасывания. Упражнения с мячами через сетку в парах. Упражнения на развитие силы и гибкости. Упражнения в парах с мячами. Верхняя и нижняя передачи у стены, в парах, над собой. Нижняя подача мяча с 4-6м и отбиванием. Пионербол с элементами волейбола.. | 2 | 16.02 | |
| 23 | Перемещения в стойке. Передачи двумя руками сверху и снизу над собой и в парах. Передачи мяча через | 2 | 24.02 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| | сетку. Нижняя прямая подача. Упражнения на развитие координации. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой и в парах, через сетку. подача и приём мяча. | | | |
| 24 | Верхняя и нижняя передачи. Сочетание приемов над собой и партнёру. Упражнения на развитие общей выносливости. Нижняя прямая подача и приём мяча снизу. Упражнения скоростно-силовой выносливости. Передачи двумя руками сверху и снизу в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. | 2 | 1.03 | |
| 25 | Эстафеты и упражнения на развитие скорости и координации. Передачи в парах и через сетку. подача и приём мяча с подачи над собой. Сочетание техники перемещений и приёмов. Передачи в парах двумя руками сверху и снизу. Приём мяча сверху и снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. | 2 | 8.03 | |
| 26 | Сочетание верхней и нижней передач в парах и у стены. Передачи мяча в зону №3 и через сетку двумя руками. подача и приём мяча снизу. Встречные эстафеты: прыжковые упражнения, передачи с перемещением. Индивидуальные действия над собой и у сетки. Нижняя прямая подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам. | 2 | 15.03 | |
| 27 | Техника верхней и нижней передачи в парах и над собой. Нижняя прямая подача и прием мяча. Двусторонняя игра в волейбол. ОФП. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой, у стены, в парах, через сетку. Индивидуальные действия у сетки. подача и приём мяча. | 2 | 22.03 | |
| 28 | Сочетание верхней и нижней передачи в парах и у сетки. подача и приём мяча. Передачи сверху и снизу двумя руками в парах, тройках и четвёрках с перемещением. Нижняя прямая подача и приём мяча. | 2 | 5.04 | |
| 29 | Закрепление техники передач в движении. Индивидуальные действия в нападении у сетки. подача и приём мяча. Двусторонняя игра. Передачи мяча с дальнего расстояния от сетки. подача и приём мяча. Передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3, из зоны 3 в зону 2, 4, 6, и через сетку (на три удара). Двусторонняя игра. | 2 | 12.04 | |
| 30 | Передачи двумя руками сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении (на три удара). Нижняя подача и приём мяча. Двусторонняя игра Верхняя и нижняя передачи в парах и через сетку. Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите (приём с подачи, пасс в зону | 2 | 19.04 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| | №3, передача мяча через сетку). Двусторонняя игра | | | |
| 31 | Передачи двумя руками сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении (на три удара). Нижняя подача и приём мяча. Двусторонняя игра . Верхняя и нижняя передачи в парах и через сетку. Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите (приём с подачи, пасс в зону №3, передача мяча через сетку). Двусторонняя игра. | 2 | 26.04 | |
| 32 | Упражнения на закрепление технических приёмов (передачи в движении), и тактических действий (сочетание перемещения и передач мяча). Двусторонняя игра. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах и через сетку. Передачи мяча у сетки на 3 приёма. Нижняя прямая подача и приём мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра. | 2 | 3.05 | |
| 33 | Верхняя и нижняя передачи в парах, у сетки. Нападающий удар (приём мяча, пасс, удар одной рукой через сетку). Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра. Сочетание верхней и нижней передач, нападающий удар, нижняя подача. Учебная игра с отработкой тактических приёмов. | 2 | 10.05 | |
| 34 | Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар. Нижняя подача и приём мяча. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра. ОФП. Закрепление техники передач в парах и у сетки. Индивидуальные действия в нападении, в защите. Поддача. Учебная игра. | 2 | 17.05 | |
| 35 | Верхняя и нижняя передачи. Упражнения и задания на сочетание техники и и перемещений. Поддача и приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Сочетание техники перемещений и передач. Нападающий удар. Поддача и приём мяча. Учебная игра. Закрепление техники перемещений, передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра. | 2 | 24.05 | |

Список литературы:

- 1) Физическая культура 8-9 классы : Учеб. Для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич. 8-ое издание М.: Просвещение 2012;
- 2) УМК (М.В.Виленский ,В. И. Лях 7 класс;
- 3) Физическая культура 8-9 классы : Учеб. Для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич. 8-ое издание М.: Просвещение 2012;
- 4) Спорт в школе Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. Волейбол ; просвещение 2014

