

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МАОУ «Гимназия №1» г. Канска
" 31" августа 2024 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 189/3-п от 02.09.2024г
Директор
МАОУ «Гимназия №1» г. Канска
_____ Т.Ю. Вылегжанина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы: Пивнева Г. А.

учитель физической культуры

Канск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу (объединение дополнительного образования ШСК «Олимп») для 1 – 11 классов разработана в соответствии с:

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (зарегистрирован в Минюсте от 3.03.2011 №19993);
- Календарным графиком МАОУ Гимназия №1 г Канска
- Приказом об утверждении рабочих программ по дополнительному образованию МАОУ «Гимназия №1» г. Канска №193/2-п от 31.08.2022г.
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях; А.А. Зданевич - М; Просвещение; 2012 г.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Направленность данной программы - физкультурно - спортивная. Программа реализуется в форме секции. Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности игра в волейбол выполняет особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, волейбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют юноши и девушки 5-11 класса. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 102 учебных часов в год.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5–2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

С л о в е с н ы е м е т о д ы : создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Уровень программы- базовый.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Волейбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Занятия волейболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – 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;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Место программы в образовательном процессе

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.

Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Содержание программы:

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

- учебный план

	Название разделов/тем	Количество часов				Форма промежуточной/итоговой аттестации
		всего	аудиторных		внеаудиторных	
			теория	практика		
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры и соревнований.	1	1			
2	Техника верхних передач мяча.	1	0	1		
3	Техника верхних передач мяча.	1	0	1		
4	Техника верхних передач мяча.	1	0	1		
5	Техника нижних передач мяча. Игры.	1	0	1		
6	Техника верхних передач мяча. Игры.	1	0	1		
7	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	0	1		
8	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	0	1		
9	Техника нижних передач. Учебная игра.	1	0	1		

10	Упражнения в движении. Учебная игра.	1	0	1		
11	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	0	1		
12	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	0	1		
13	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	0	1		
14	Техника верхних передач. Учебная игра.	1	0	1		
15	Упражнения в движении. Учебная игра.	1	0	1		
16	О.Ф.П. Игровые взаимодействия. Учебная игра.	1	0	1		
17	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	0	1		
18	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	0	1		
19	Одиночное блокирование. Учебная игра	1	0	1		
20	Техника нижних передач мяча. Учебная игра.	1	0	1		
21	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	0	1		
22	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1	0	1		
23	Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	0	1		
24	О.Ф.П. Игровые взаимодействия. Учебная игра.	1	0	1		
25	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1	0	1		
26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	0	1		
27	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	0	1		
28	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	0	1		
29	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	0	1		
30	О.Ф.П. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	0	1		
31	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	0	1		
32	О.Ф.П. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	0	1		
33	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	0	1		
34	Сочетание способов перемещений. Приём мяча снизу двумя руками от	1	0	1		

	сетки. Учебная игра.					
35	Приём мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	0	1		
36	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	1	0	1		
37	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	0	1		
38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	0	1		
39	Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	1	0	1		
40	Приём мяча снизу двумя руками. Одиночное блокирование.	1	0	1		
41	Приём мяча снизу двумя руками. Одиночное блокирование.	1	0	1		
42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	0	1		
43	Групповое блокирование. Учебная игра.	1	0	1		
44	Техническая подготовка. Чередование способов подач, взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	0	1		
45	Техническая подготовка. Чередование способов подач, взаимодействие игроков передней линии.	1	0	1		
46	Чередование способов приёма мяча, имитация нападающего удара.	1	0	1		
47	Чередование способов приёма мяча. Учебная игра.	1	0	1		
48	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии.	1	0	1		
49	Повторить инструктаж по Т.Б.	1	0	1		
50	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов.	1	0			
51	Тактическая подготовка. Чередование способов передачи мяча.	1	0	1		
52	Чередование способов передачи мяча. Подача мяча на игрока слабо владеющего приёмом мяча. Учебная игра.	1	0	1		
53	Передача мяча на игрока слабо владеющего приёмом мяча.	1	0	1		
54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к	1	0	1		

	направлению передачи. Учебная игра.					
55	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	0	1		
56	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Учебная игра.	1	0	1		
57	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Учебная игра.	1	0	1		
58	Передача мяча снизу после перемещения. Учебная игра.	1	0	1		
59	Передача мяча снизу после перемещения. Блокирование. Учебная игра.	1	0	1		
60	Передача мяча снизу после перемещения. Блокирование. Учебная игра.	1	0	1		
61	Приём мяча снизу двумя руками от сетки. Блокирование. Учебная игра.	1	0	1		
62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	1	0	1		
63	Чередование способов приёма мяча и обман одной рукой.	1	0	1		
64	Чередование способов передачи мяча. Учебная игра.	1	0	1		
65	Чередование способов подач. Учебная игра.	1	0	1		
66	О.Ф.П. Взаимодействие игроков передней линии.	1	0	1		
67	О.Ф.П. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	0	1		
68	Учебная игра. Правила соревнований.	1	0	1		
69	Учебная игра. Правила соревнований.	1	0	1		
70	Соревнования.	1	0	1		
71	Приём мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	0	1		
72	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	1	0	1		
73	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	0	1		
74	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	0	1		
75	Передача мяча одной рукой. Учебная игра.	1	0	1		
76	Приём мяча снизу двумя руками. Одиночное блокирование.	1	0	1		
77	Приём мяча снизу двумя руками. Одиночное блокирование.	1	0	1		
78	Влияние физических упражнений на	1	1	1		

	организм занимающихся. Групповое блокирование.					
79	Групповое блокирование.	1	0	1		
80	Техническая подготовка. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии.	1	0	1		
81	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии.	1	0	1		
82	Чередование способов приёма мяча, имитация нападающего удара.	1	0	1		
83	Чередование способов приёма мяча.	1	0	1		
84	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии.	1	0	1		
85	Передача одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар.	1	0	1		
86	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов.	1	0	1		
87	Тактическая подготовка. Чередование способов передачи мяча.	1	0	1		
88	Чередование способов передачи мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приёмом.	1	0	1		
89	Подача мяча на игрока, слабо владеющего приёмом	1	0	1		
90	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.	1	0	1		
91	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.	1	0	1		
92	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар.	1	0	1		
93	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар.	1	0	1		
94	Итоговая аттестация.	1	0	1		
95	Передача мяча снизу после перемещения. Блокирование.	1	0	1		
96	Основные двигательные способности.	1	1			
97	Приём мяча снизу двумя руками от сетки. Блокирование.	1	0	1		
98	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1	0	1		
99	Чередование способов приёма мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.	1	0	1		
100	Чередование способов передачи мяча.	1	0	1		
101	Основные правила игры в волейбол.	1	1			
102	О.Ф.П. Взаимодействие игроков передней линии.	1	0	1		
	Всего	102	5	97		

Содержание учебного плана :

Теория (5часов). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка (57часов).

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (27часов).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3(при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общefизическая подготовка (15часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования (1). Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу.

Планируемый результат

В конце изучения программы, занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
5-11 класс	02.09.2024	24.05.2025	34	102	Очно

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение :

- Спортивный зал ФСК «Текстильщик»
- Волейбольная сетка
- Мячи волейбольные, мячи набивные различной массы.
- Скакалки, стойки, гимнастическая стенка, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки.

Формы аттестации: промежуточная, итоговая. Участие в спортивных праздниках школы, участие в городских соревнованиях.

Оценочные материалы

Оценка и мониторинг ожидаемых результатов работы исходят из цели и задач обучения. Оценивание результатов образовательного процесса носит обобщённый характер

Список литературы.

1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
5. Клецёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.