

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Утверждено
Приказом от 31.08.2020 № 335-од
(в редакции приказа от 265/1-од от 28.05.2021)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»
для детей 13 – 17 лет**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Срок реализации: **2 года**

Разработчик: Азаронок Владимир Владимирович,
учитель высшей категории.

Первоуральск
2020 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности ориентирует деятельность обучающихся на сохранение здоровья, развитие двигательных качеств и способностей.

Программа направлена на создание условий для развития ребенка, обеспечение эмоционального благополучия, укрепление психического и физического здоровья

Волейбол – одна из интереснейших спортивных игр. Впервые волейбол появился в Соединенных Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Интерес к волейболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У волейбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия волейболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Цель программы:

выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Задачи программы:

- способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям;
- формировать здоровый образ жизни;
- развивать физические, интеллектуальные способности, нравственные морально-этические и волевые качества;
- привлекать максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- улучшать состояние здоровья, физическое развитие;
- повышать уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей;
- осуществлять профилактику вредных привычек и правонарушений.

Отличительной особенностью программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему

ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» выражается в следующем. За последнее десятилетие отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» способствует приобщению обучающихся к физической культуре и спорту, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Программа разработана для детей 13 -17 лет и рассчитана на два года обучения, занятия проводятся три раза в неделю: по 1 академическому часу. Общая нагрузка составляет 1 год обучения – 34 часа, второй год обучения – 68 академических часов в год.

Реализация программы может осуществляться как в очном режиме, так и с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Всего за 2 года обучения –102 часов форма занятий групповая, количественный состав группы – 15 человек.

Этапы реализации программы:

Первый год обучения («предварительная подготовка» 1 год обучения) -

предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, пионербол, мини-волейбол.

Второй год обучения («начальная спортивная подготовка» 2 год обучения) -

предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (мини-волейбол, волейбол).

Содержание разделов курса:

- терминология игры;
- правила и организация проведения соревнований по волейболу;
- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
- подготовка места занятий;
- помощь в судействе;
- организация и проведение игр, выполнение игровых заданий.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы и способы их определения.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности, управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- коммуникативные УУД: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг и друга, уметь работать в группе, эффективно распределять обязанности;
- регулятивные УУД: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; уметь работать по предложенному плану;
- познавательные: выполнять правильно технические действия: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.

Планируемые результаты направлены на правильное выполнение технических приемов и согласование отдельных частей движений и т.д. Подведение итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы происходит в соревновательной форме.

В результате реализации программы обучающиеся за 2 года должны овладеть основными действиями и приемами игры в волейбол, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в волейбол.

В начале и конце учебного года проводятся контрольные занятия, цель которых учет двигательных навыков, умений детей в усвоении программного материала по развитию двигательных действий.

Учебный план

№ п/п	Наименование курса	Один год обучения			Количество часов за весь период обучения	Формы промежуточной аттестации
		Количество часов в неделю\год	В т.ч.			
			Теория	Практика		
1	«Волейбол»	1 год обучения – 1/34 2 год обучения – 2/68	1 год обучения – 4 2 год обучения - 6	1 год обучения-30 2 год обучения - 62	1 год обучения – 34 2 год обучения - 68	Контрольные нормативы, межшкольные и городские соревнования

Тематическое планирование ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Наименование темы		Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
Модуль № 1		34	4	30
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	
2	Стойка, перемещения, передача. ОФП	2	1	1
3	Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	2		2
4	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	2		2
5	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2		2
6	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2		2
7	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2		2
8	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2	1	1
9	Прием мяча снизу двумя руками. ОФП.	2		2
10	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания	2		2
11	Нижняя подача мяча. Игровые задания	2		2
12	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	2		2
13	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	2		2

14	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	2		2
15	Инструктаж Т/Б по волейболу (иот-085). История волейбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	1	
16	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Эстафета с элементами волейбола.	2		2
17	Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	2		2
18	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	2		2

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Наименование темы		Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
МОДУЛЬ №1		68	6	62
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. Стойка, перемещения, передача.	3	1	2
2	Стойка, перемещения, передача. Верхняя прямая подача.	4		4
3	Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Верхняя прямая подача	3	1	2
4	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Перемещение игрока до и после передачи.	4		4
5	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и перемещение игрока до и после передачи.	4		4
6	Игровые задания с выполнением верхней передачи	4		4
7	Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	5		5
8	Верхняя подача мяча. Игровые задания	5		5
9	Верхняя подача мяча. Игровые задания	5	1	4
10	Передача мяча сверху и снизу над собой	4		4
11	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	4		4
12	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	2		2
13	Закрепление освоенных элементов	5	1	4

	перемещений и владения мячом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)			
14	Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. История волейбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	3	1	2
15	Эстафеты с элементами волейбола. СФП	2		2
16	Основные правила игры в волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча снизу двумя руками.	3	1	2
17	Передвижения в стойке. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	2		2
18	Линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	2		2
19	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	2		2

Содержание программы

Первый год обучения

Модуль № 1

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Тактическая подготовка.

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подач. Тактика передач. Правила игры (конечная диагностика)

Модуль № 2

Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Значение СФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости,

выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу. Прямые нападающие удары.

Тактическая подготовка.

Правила игры в волейбол. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Правила игры (конечная диагностика)

Модуль № 3

Правила безопасности на занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Значение СФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Значение технической подготовки в волейболе. Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (страховки).

Тактическая подготовка.

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

Второй год обучения

Модуль № 1

История развития волейбола, изменения правил игры. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика (тестирование).

Общая физическая подготовка.

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

Специальная физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Верхняя прямая подача.

Тактическая подготовка.

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Тактика подач. Тактика передач.

Модуль № 2

Современное состояние волейбола, лидеры мирового волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

Специальная физическая подготовка.

Значение СФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в

выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные игры.

Техническая подготовка.

Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Верхняя прямая подача. Прямые нападающие удары.

Тактическая подготовка.

Правила игры в волейбол. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Ожидаемый 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.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6 × 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3–3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 × 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 × 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4–5 (1–2), площадь у боковых линий в зонах 5–4 и 1–2 (размером 6 × 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 × 3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно (в техническом отношении) смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14–16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов
2020-2021	1 сентября	29 мая 2021	1 год обучения – 34 час 2 год обучения – 68 часов	1 год обучения – 1 час 2 год обучения – 2 часа

Форма аттестации не предусматривается. После освоения программы документ об образовании не выдается.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 20013. – 112с.
2. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.
4. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998.
5. Подвижные игры. Физкультура и спорт, - М., 1982.
6. Романенко В.П. Круговая тренировка. - М., 1986.
7. Спортивные игры. Ростов-на-Дону, Феникс – М., 2004.
8. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004.
9. Упр. и игры с мячами. НЦ ЭНАС, - М., 2002.