

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования Иркутского районного муниципального образования

МОУ ИРМО «Марковская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Кауф /Д.Л. Калачев/
Протокол №2

от «30» августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

Гауф /Н.Н.Гаученова/

от «30» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ИРМО «Марковская
СОШ»

Ехлакова /Е.В.Ехлакова/

Приказ № 03-02-525

от «03» сентября 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Волейбол»

Направленность: спортивная

Уровень программы: Базовый

Возраст учащихся: 5-11 класс

Срок реализации 1 год (144 часов)

Составитель:

Педагог физической культуры

Калачев Дмитрий Львович

р.п. Маркова, 2024 год

Пояснительная записка

Одной из серьезных проблем в нашем обществе является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Выполнение задач, обозначенных «Федеральной программой развития образования в России», диктует необходимость выработки совместной стратегии педагогов, медицинских работников и семьи в отношении здоровья детей. Это связано с тенденцией ухудшения здоровья детей и подростков. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Программа секции волейбол рассчитана на школьников в возрасте от 11 до 17 лет (5-11 классы). Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрастам. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы».

Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

Актуальность программы: работа спортивной секций предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики

волейбол в защите и нападении; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

Реализация программы:

- изучаемый курс для 5-7 классов 136 часов в год с проведением тренировок 2 раза в неделю.

- изучаемый курс для 8-9 классов 170 часов в год с проведением тренировок 2 раза в неделю.

Цель программы: воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях

Задачи программы:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

развивать любознательность как основа познавательной активности детей;

развить координацию движений и основные физические качества.

способствовать повышению работоспособности учащихся,

развивать двигательные способности,

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

воспитывать дисциплинированность;

способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Раздел 1. Содержание рабочей программы

Теоретическая подготовка.

1.1 *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

1.2 *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

1.3 *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1.4 *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий

режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

1.5 *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

1.6 *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

1.7 *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

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

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

Техника нападения: Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе(подвешенного на шнуре); в стену -расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты:

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи,

посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игрокам зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

Многократное выполнение тактических действий.

Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Контрольно-нормативные требования

По данной программе планируется проведение тестирования физической. Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь, октябрь) предварительное, в середине учебного года (декабрь, январь) контрольное в конце учебного года (май) итоговое.

Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно – воспитательного процесса.

Тестирование проводится по следующим видам:

Развиваемое физическое качество	Контрольные тесты	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
	Челночный бег (5х6)	Челночный бег (5х6)
Сила	Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя	Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за

		ГОЛОВЫ СТОЯ
Скоростно силовые качества	-	Прыжок в длину с места
		Прыжок вверх толчком двух ног
		Прыжок в длину с места
		Прыжок вверх толчком двух ног

Раздел 2. Планируемые результаты освоения программы

По итогам обучения обучающийся научится:

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по волейболу;

жесты волейбольного судьи;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

выполнять технические приёмы и тактические действия;

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

играть в волейбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты волейбольного судьи;

проводить судейство по волейболу.

Раздел 3 тематическое планирование секции волейбол для группы учащихся 5-7 класса

№	Разделы программы	Содержание	Кол-во часов
1	Теоретический материал	Правила игры и основы тактики.	5

2	Техника и тактика игры	Понятие о технике игры; Особенности отдельных технических приемов;	10
3	Организация и проведения соревнований	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе;	5
4	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игры во дворе;	10
5	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка; Упражнения укрепляющие здоровье; Упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; Упражнения на укрепление систем организма; Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому	20
6	Нижняя, Верхняя подача избранным способом	Техника выполнения нижней, верхней прямой подачи. Техника выполнения верхней боковой подачи	16
7	Передачи	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; верхняя подача двумя руками над собой; верхняя передача двумя руками назад через голову; передача в падении на спину; передача в падении на грудь; прием снизу	20
8	Нападающий удар	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой; боковой нападающий удар правой и левой рукой; перевод мяча правой и левой рукой; нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3	16
9	Комбинированные упражнения	Подача-передача; подача-передача-нападающий удар; передача-нападающий	16

		удар-передача (игра в защите); подача-передача-нападающий удар; подача-передача-нападающий удар.	
10	Учебно-тренировочные игры	Игры 6×6, 4×4. Совершенствование технико-тактических действий волейболистов	12
11	Судейство игр	Подготовка юных судей; навыки судейства соревнований	6
		Итого	136

тематическое планирование секции волейбол для группы учащихся 8-11 класса

№	Разделы программы	Содержание	Кол-во часов
1	Теоретический материал	Правила игры и тактика защиты и нападения.	6
2	Техника и тактика игры	Понятие о технике игры; Особенности отдельных технических приемов; Организация действий игроков в сложных игровых ситуациях,	10
3	Организация и проведения соревнований	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе; жесты судьи, самостоятельное судейство	8
4	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	Правила организации самостоятельных занятий; Организация проведения соревнований внутри школы.	10
5	Физическая подготовка и специальная подготовка.	Общая физическая подготовка; Упражнения укрепляющие здоровье; Упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; Упражнения на укрепление систем организма; Специальная физическая подготовка:	30

		подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому. Выполнение специальных упражнений для подведения к сложным техническим действиям.	
6	Верхняя подача избранным способом	Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения верхней планирующей и силовой подачи.	18
7	Передачи	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; верхняя подача двумя руками над собой; верхняя передача двумя руками назад через голову; передача в падении на спину; передача в падении на грудь; прием снизу	18
8	Нападающий удар	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой; боковой нападающий удар правой и левой рукой; перевод мяча правой и левой рукой; нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3	18
9	Блокирование	Техника постановки одиночного и группового блока	10
10	Комбинированные упражнения	Подача-передача; подача-передача-нападающий удар-блокирование; передача-нападающий удар-передача (игра в защите); подача-передача-нападающий удар; подача-передача-нападающий удар-блокирование	26
11	Судейство игр и соревновательная деятельность.	Подготовка судей; навыки судейства соревнований. Участие в школьных, муниципальных, районных соревнованиях.	10
		итого	170

Методическое обеспечение программы

Материально–спортивное обеспечение занятий секции «Волейбол»

1. Сетка волейбольная со стойками комплект
2. Гимнастическая стенка
3. Скамейки гимнастические
4. Гимнастические маты
5. Скакалки

6. Мячи набивные

7. Мячи волейбольные