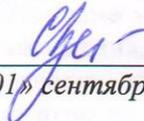


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Константиновская средняя общеобразовательная школа № 7 города Пятигорска
(МБОУ СОШ № 7) ОГРН 1022601617290 ИНН 2632057196
357565, Российская Федерация, Ставропольский край, город Пятигорск, станица Константиновская, улица Ленина, 11,
тел. 8(8793) 97-25-42, 97-25-43; e-mail: school-7.5gor@mail.ru

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

С.А. Земляная
«01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 7

А.А. Кальшкин
«01» сентября 2023 г.
приказ № 160-ОД
от «01» сентября 2023 г.



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

Срок реализации: 1 год
Количество часов в год – 70 ч

*Составлена коллективом учителей
школьного методического объединения
учителей физической культуры*

г. Пятигорск, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что неотъемлемой частью физического развития и становления личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры.

Во время игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. В кружке обучающиеся приобретают необходимые навыки и умения. Овладевают техникой и тактикой нападения, а также защиты.

Занятия по Программе, позволят обучающимся 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. Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского и юношеского организма.

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. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительная особенность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение свободный, состав постоянный. Принимаются ребята, увлеченные игровыми видами спорта, техникой и тактикой ведения мяча, желающие взаимодействовать в команде, овладеть игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами игры волейбол. Допущенные по состоянию здоровья врачом. Школьники не только обучаются сами, но и передают свои знания другим обучающимся младших классов. Состав групп 12-17 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 70 часа. Продолжительность занятий исчисляется в

академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор ребят в области спорта вообще, его положительному влиянию на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки школьников, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Цель программы: создание условий для всестороннего физического развития детей, совершенствования многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и приобщение к здоровому образу жизни посредством занятий волейболом.

Задачи Программы:

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

Принципы отбора содержания:

- - принцип единства развития, обучения и воспитания;
- - принцип систематичности и последовательности;
- - принцип дифференциации
- - принцип доступности;
- - принцип наглядности;
- - принцип взаимодействия и сотрудничества;
- - принцип успешности;
- - принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы

Формы занятий

Для реализации программы используются: словесные, наглядные, практические, тематические, индивидуально-игровые и в парах, а также комбинированные, фронтальные, групповые, поточные, соревновательные формы. Применяется метода поощрения.

Планируемые результаты

В обучающей сфере: приобретение учащимися знаний по теории правил ведения игры, системы судейства, жестов судей, игровых ситуаций.

В воспитательной сфере: формирование у учащихся чувства к партнёру по игре, к сопернику, к решениям судей, умения работать в коллективе; общей культуры движений.

В развивающей сфере: выработка учащимися навыков и умений по самостоятельной работе во время тренировки; умения подготавливать организм к физической деятельности, развивать определенные двигательные качества; самостоятельно выполнять комплексы упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

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.

Формы подведения итогов реализации программы

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. 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), обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и

проведении судейства внутришкольных соревнований.

Механизм оценивания образовательных результатов

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.

Тематический план

№ п/п	Содержание	Теория	Практическая часть	Всего
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Раздел 1. Основы знаний.	5	7	12
3.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка. Итоговое занятие: Мониторинг динамики роста развития скорости, координационных способностей, выносливости, силы	4	17 1	21 1

4.	Раздел 3. Техника и тактика игры.	6	27	33
	Итоговые занятия: соревнования		2	2
	Всего:	16	54	70

Содержание

(70 часов, 2 часа в неделю)

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.

Вводное занятие – 1 час

Теория (12 часов). История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (22 часов).

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 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 (37 часов).

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.

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.

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 мини-волейболу.

Итоговое занятие – 1 час

Календарно- учебный график программы

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивную направленности «Волейбол»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода за год обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий за год обучения	2 раза в неделю
5	Количество занятий за учебный год	70 занятий
6	Количество часов	70 часов
7	Окончание учебного года	24 мая
8	Период реализации программы	01.09.2023 – 24.05.2024

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Формы подведения итогов (контроль)
Раздел 1. Основы знаний. 12 часов					
Сентябрь	1. Вводное занятие. Техника безопасного поведения на занятиях кружка «Волейбол» Развитие игры Волейбол в России.	Инструктаж по т/б при нахождении в спортивном зале, обращении с мячом Изучить историю олимпийского движения, биографии выдающихся олимпийских чемпионов. Сформировать знания	Объяснение, указание, Объяснение, рассказ, поиск информации	Видеоматериал «Олимпиада Сочи 2014».	
Октябрь	2. Правила соревнований. Размеры площадки. Жесты судей.	жестикуляции судей во время игры.	Объяснение, указание, рассказ, поиск информации	Видеоматериал «Жесты судей во время игры»	
	3. Олимпийские чемпионы по Волейболу 4-5. Волейбольный мяч и его свойства. 6-7. Обучение стойке игрока. 8-9. Обучение перемещению в стойке. 10-11. Обучение передаче двумя руками сверху на месте. 12. Эстафеты.	Сформировать навыки правильно держать волейбольный мяч, правильно его ловить. Сформировать начальные навыки основной стойки, передвижения приставными шагами; остановке двумя шагами и	Объяснение, указание, рассказ, поиск информации	Мяч, Схема «Подача в волейболе»	

		прыжком; прыжку вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижению в основной стойке; остановке прыжком после ускорения; поворотам вперед и назад, на месте.			
--	--	--	--	--	--

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка 22 часа

Ноябрь	1-2.Подвижные игры с элементами волейбола. 3-4.Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. 5-6.Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте.	Формировать навыки правильно держать, ловить, подавать волейбольный мяч.	Объяснение, указание, разучивание упражнений	Мяч, волейбольная сетка	
Декабрь	7-8. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. 9-10. Развитие двигательных качеств. Эстафеты	Сформировать начальные навыки различных дыхательных упражнений	Объяснение, указание, разучивание упражнений, круговая тренировка		
Январь	11-12. Обучение приему мяча снизу двумя руками над собой. 13-14. Обучение нижней прямой подаче с 3-6м. 15-16. Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах. 17-18.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. 19-20.Обучение многоскокам, прыжкам, челночному бегу, бегу 30м. 21.Совершенствование выполнения многоскоков, прыжков, челночного бега, бега 30м. 22. Эстафеты.	Формировать умения обращаться с мячом с изменением направления; с чередованием скорости передвижений; с учётом правила поворота на опорной ноге			Мониторинг динамики роста развития

Раздел 3. Техника и тактика игры. 36 часов

Январь	1-2. Обучение игре в мини-волейбол. Обучение техники ведения мяча.	Сформировать опыт выносливости во время игры.	Объяснение, рассказ, указание, упражнения	Мяч, Схема основ игры в волейбол передвижение, ловля, подача мяча.	
Февраль	3-4.Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. 5-6. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. 7-8. Совершенствование нижней прямой подачи. 9-10. Обучение приему мяча после подачи. 11-12.Обучение передаче мяча сверху	Изучить различные техники передвижений, ведения мяча.	круговая тренировка		

Март	<p>двумя руками в прыжке в тройках.</p> <p>13. Обучение нападающему удару при встречных передачах.</p> <p>14. Обучение верхней прямой подаче.</p>	<p>Изучить различные техники нападения и передачи мяча.</p> <p>Сформировать представления о различных техниках броска. Научиться начальным навыкам ловли</p>			
Апрель	<p>15. Обучение приему мяча, отраженного сеткой.</p> <p>16-17. Учебная игра.</p> <p>18-19. Обучение передаче мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.</p> <p>20-21. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах.</p> <p>22. Совершенствование верхней прямой подачи.</p> <p>23. Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой.</p>	<p>и передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках; ловли мяча после отскока от пола; ловли и передаче мяча с шагом; ловли катящегося мяча; передачи одной рукой от плеча после ведения.</p>			«Волейбольный мяч»
Май	<p>24. Обучение приему мяча снизу в группе.</p> <p>25-26. Учебная игра.</p> <p>27. Обучение многоскокам, прыжкам, ОРУ без предметов.</p> <p>28. Обучение ОРУ с набивными мячами.</p> <p>29. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.</p> <p>30. Обучение действиям в защите и нападении.</p> <p>31. Обучение тактике свободного нападения.</p> <p>32. Обучение игре в нападение через зону 3.</p> <p>33. Обучение выбору места для выполнения нижней подачи.</p> <p>34. Обучение выбору места для второй передачи и в зоне 35-36.</p> <p>Итоговая товарищеская игра</p>	<p>Применение различных техник нападения и передачи мяча во время игры.</p>			