Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новослободская основная школа»

Принята
решением педагогического совета
Протокол № 1 от «30»августа 2023г.

Утвержаю:
Директор МБОУ «Н-Слободская основная школа»_____ /Полянцев В.Н./
Приказ № 110от « 30» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Волейбол»

(на 1 года обучения, возраст детей 11-15 лет)

Автор-составитель:
Улыбина Марина Алексеевна,
учитель физкультуры первой категории

с. Новая Слобода
2023 год

Пояснительная записка

Кружок «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решать задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» имеет спортивную направленность.

Актуальность и новизна. Волейбол – один из наиболее любимых видов спорта во всём мире, который способствует воспитанию у учащихся чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремлённости, внимания и быстроты мышления, умению управлять своими эмоциями и совершенствовать основные физические качества. Игра «Волейбол» - это игра для молодежи - умных, интеллигентных и воспитанных, что очень актуально для нашей школы.

Данный кружок позволяет учащимся получить определенные навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся с 5 по 9 классы и реализуются в течение учебного года.

Занятия кружка направлены на решение следующих задач физического воспитания:

1.Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2.Сплочение коллектива учащихся.
3.Развитие основных двигательных качеств.
4.Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности

Основной целью данной программы является: - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- приобретение необходимых знаний основных технических приемов и технических действий волейбола.

В результате обучения учащиеся должны знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях волейболом. Уметь: -технически правильно осуществлять двигательные действия при игре в волейбол, используя их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

Сроки реализации программы и возраст обучающихся

Программа рассчитана на 1 года обучения при постоянном составе детей. Дети занимаются в здании школы 2 часа в неделю по расписанию, утвержденному директором школы.

Полный объем учебных часов –72 часа в год. Возраст обучающихся: 11-15 лет. Наполняемость учебной группы: 10 человек.

Формы обучения: Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно – игровой форме. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях на первенство школы и района.

дружеские встречи, соревнования, видео-урок, презентации, разные формы работы с родителями и т.д.

Режим занятий

Продолжительность занятий для группы - 45 минут (один академический час).

Занятия проводятся спарено. Перемена между занятиями 10 минут.

Планируемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях волейболом.

Учащиеся должны уметь:

По окончанию учебного года учащиеся должны владеть элементарными навыками игры, это : передача мяча сверху, снизу, подача мяча, наподдающий удар, тактика игры, а также двигаться по площадке. Результативное участие в соревнованиях. - технически правильно осуществлять двигательные действия при игре в волейбол, используя их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при игре в волейбол, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случая

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Подача мяча	6	1	5
2.	Прием мяча	20	1	19
3.	Передача мяча	16	1	15
4.	Нападающий удар и блокировка	18	1	17
5.	Тактические действия	12	1	11
	Итого:	72	5	67

Содержание учебного материала

Подача мяча (6 ч). Техника безопасности при игре в волейбол. Верхняя прямая подача (2ч). Упражнения: подача на точность в определенную зону, между игроками, по линии; подача на силу чередование передач на силу и точность.

Нижняя прямая подача (2 ч). Упражнения: нижняя прямая подача мяча в стенку с расстояния 7-9м; то же через сетку из-за лицевой линии; то же с изменением направления полета мяча – в правую и левую части площадки

Верхняя боковая подача (2 ч). Упражнения: подача через сетку, стремиться направить мяч точно в заданную площадь.

Прием мяча (20 ч). Прием мяча стоя на месте с разных траекторий полета (10 ч).

Снизу двумя руками стоя на месте (2 ч). Упражнения: прием снизу многократно, «жонглирование» мячом, посылая его вертикально вверх; прием снизу с ударом мяча в стену – многократно, на месте.

В движении (2 ч). Упражнения; прием снизу с ударом мяча в стену – многократно, на месте и в движении вдоль стены вправо, влево; бросить мяч в стену и прием снизу после отскока, расстояние от стены и точка касания мячом на стене меняются, создавая определенные (посильные) трудности.

Снизу одной рукой стоя и в движении (2ч). Упражнения: вдвоем, один передачей посылает мяч партнеру, который приемом снизу возвращает ему мяч.

Снизу-сверху стоя на месте и перемещаясь (4 ч). Упражнения; вдвоем, один бросает мяч в прыжке через сетку, партнер принимает мяч снизу в пределах 2-3 м от сетки; вдвоем, один бросает мяч через сетку с расстояния 3-6 м от сетки, партнер принимает подачу на расстоянии 3-8 мот сетки, стремясь послать мяч в пределы 2-3 м от сетки.

Передача мяча (16 ч). Вперед по разной траектории полета (6 ч); над собой (4 ч). Упражнения: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; сжимание и разжимание пальцев рук; из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук; броски набивного мяча двумя руками, сжимание теннисного мяча; передача мяча над собой, в стену, на месте.

Назад по разной траектории полета (2ч). Упражнения: выполняются в парах. Один стоит спиной к другому, с собственного подбрасывания он выполняет передачу мяча двумя руками через голову своему партнеру; выполняют в тройках на одной линии на расстоянии 2-3 м друг от друга. Крайний верхней передачей направляет мяч среднему, тот передает его через голову на партнера, стоящего сзади, который посылает мяч длинной передачей стоящему

сзади, а тот посылает мяч длинной передачей в исходное положение; то же, но после выполнения передачи мяча через голову средний поворачивается кругом, снова получает мяч и снова передает его назад через голову. Из зоны в зону в/б площадки (2 ч);
Двумя руками сверху в прыжке (2ч). Упражнения: Выполняют в парах лицом друг к другу по обе стороны сетки в 3 м от нее. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой, прыжок выполняется с места; то же, но передача в прыжке выполняется после небольшого разбега; Выполняют в построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоны 6 и по одному в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, а затем передача мяча в прыжке через сетку в зону 6; то же выполняют учащиеся с противоположной стороны площадки. После выполнения передачи занимающиеся меняются местами в направлении 6-3-4-6; то же, но передача выполняется в зонах 6-3-2-6.
Нападающий удар и блокировка (18ч). Имитация удара и блокировки (4 ч). через сетку с места в прыжке, в движении из зоны в зону, с разбега, (10 ч); Упражнения: удары одной рукой по мячу у стены: удар–пол–стена–удар, многократно; удары по мячу на амортизаторах: стоя на месте, в прыжке с места, с разбега; нападающий удар в держателе: у стены (пол-стена) и через сетку; нападающий удар с подбрасывания мяча партнером: у стены (пол – стена) и через сетку; нападающий удар с собственного подбрасывания (у стены и через сетку); нападающий удар с передачи партнера, удары выполняются из зоны 4,2,3. Парное блокирование (8 ч). Упражнения: блокирования мяча на амортизаторах: стоя на месте, в прыжке с места и после передвижения; блокирование стоя на подставке, мяч через сетку бросает в прыжке партнер двумя руками из-за головы; блокирование стоя на подставке, нападающий удар по подвешенному мячу выполняет партнер; предыдущие два упражнения, но блокировать в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с передачи: стоя на подставке и в прыжке; двое на одной стороне площадки, двое на другой. Мяч передачей направить через сетку, там осуществляется прием и мяч направляется к сетке, передача вдоль сетки, и принимавший выходит к сетке и передачей в прыжке или нападающим ударом посылает мяч через сетку; трое на одной стороне, один на противоположной – подающий; трое принимают подачу, выполняют передачу на удар и завершают нападающим ударом или передачей в прыжке; то же, но после подачи игрок принимает мяч «в защите»; упражнения с нападающим ударом, но вводится блокирующий.
Тактические действия (12 ч). Индивидуальные действия игроков на задней линии, в центре площадки, у сетки (4 ч). Упражнения: учитель стоит на стуле около сетки и держит мяч в вытянутой руке. Занимающиеся поочередно подходят к мячу и, стоя спиной к сетке, отбивают мяч кулаком через нее; то же, но отбивание мяча выполняется в прыжке с места, то же, но отбивание мяча выполняется после разбега вдоль сетки в два-три шага.
Взаимодействие игроков у сетки, на задней линии (2ч); игра со второй подачи игрока передней линии (2 ч); страховка партнера выполняющего нападающий удар, блокировку нападающего удара (2 ч). Упражнения: вдвоем, один бросает мяч через сетку с расстояния 3-6 м от сетки, партнер принимает подачу на расстоянии 3-8м от сетки, стремясь послать мяч в пределы 2-3м от сетки; втроем, один передачей направляет мяч через сетку, на другой стороне один передачей посылает мяч к сетке, оттуда партнер посылает мяч вдоль сетки партнеру, который и направляет мяч через сетку, то же выполняется в зоне 2,3.
Взаимодействие игроков при приеме трудных мячей, при обманных действиях соперника (2ч). Упражнения: при передаче мяча согласованно выпрыгнуть и одновременно поставить ладони на пути удара; двое на одной стороне площадки, двое на другой. Мяч передачей направить через сетку, там осуществляется прием и мяч направляется к сетке, передача вдоль сетки, и принимавший выходит к сетке и передачей в прыжке или нападающим ударом посылает мяч через сетку.

Методическое обеспечение программы.

Приемы и методы организации образовательного процесса.

1. Словесные методы обучения (объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация);
2. Наглядные (показ видеоматериалов, показ (исполнение) педагогом, и др.);
3. Методы практической работы (подводящие упражнения,
4. Игровой метод (игры развивающие, познавательные, на развитие двигательных способностей и т.д.)
5. Наглядный метод (наглядные материалы - плакаты, фотографии, таблицы,; видеоматериал).
6. Проведение занятий с использованием:
   - средств искусства (, музыка, видеоролики);
   - активных форм познавательной деятельности (обсуждение сообщений, эстафеты, соревнования, конкурс, познавательные игры ит.д.);

Формы контроля уровня достижений учащихся.

Аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, которая позволяет всем участникам реально оценить результативность их совместной спортивной деятельности, уровень развития способностей и личностных качеств ребенка, в соответствии с прогнозируемым результатом.

Виды аттестации.

1. Текущая аттестация – оценка качества усвоения материала какой-либо части (темы) программы и проводится педагогом на занятиях.
2. Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения учащимися конкретной темы или блока программы и проводится педагогом по окончанию их изучения в соответствии с требованиями данной образовательной программы.
3. Итоговая аттестация – это оценка овладения учащимися уровня достижений, заявленных в программе по ее завершению.

Формы проведения аттестации.

Для текущего и тематического контроля уровня достижений учащихся использованы такие способы, как:

наблюдение активности на занятии;
беседа с учащимися, родителями;
анализ практических работ

Для проведения итоговой аттестации по результатам изучения курса используется:

выполнение практических работ,

Формы проведения итоговой аттестации учащихся:
выполнение практических работ, участие в школьных и районных соревнованиях .

Результаты промежуточной и итоговой аттестации воспитанников оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько были достигнуты, прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
- полноту выполнения образовательной программы

Учебно - тематический план

№ занятия	Тема занятия	Всего часов	Примечание
	Подача мяча	**(6 ч)**	
1.	Вводное занятие. Т/б при игре в волейбол. Верхняя прямая подача.	2	
2.	Нижняя прямая подача.	2	
3.	Верхняя прямая подача.	2	
	Прием мяча	**(20ч)**	
4.	Прием мяча сверху стоя на месте.	4	
5.	Прием мяча сверху стоя на месте с низкой, средней траекторией полета.	2	
6.	Прием мяча сверху стоя на месте с высокой траекторией полета;	2	
7.	Прием мяча сверху стоя в движении;	2	
8.	Прием мяча снизу двумя руками стоя на месте, в движении	2	
9.	Прием мяча снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте;	2	
10.	Прием мяча снизу одной рукой в движении;	2	
11.	Прием мяча снизу-сверху стоя на месте, перемещаясь	2	
12.	Прием мяча снизу одной (двумя) руками с падением вперед на руки;	2	
	Передача мяча	**(16ч)**	
13.	Передача мяча вперед по высокой траектории;	2	
14.	Передача мяча вперед по средней траектории;	2	
15.	Передача мяча над собой;	4	
16.	Передача мяча назад по высокой траектории;	2	
17.	Передача мяча назад по низкой траектории;	2	
18.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки;	2	
19.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке;	2	
	Нападающий удар и блокировка	**(18 ч)**	
20.	Имитация удара;	2	
21.	Имитация блокировки;	2	
22.	Имитация удара через сетку с места в прыжке;	2	
23.	Имитация удара через сетку в движении из 4, 3, 2, зон;	2	
24.	Имитация удара через сетку с разбега с передачи из глубины площадки;	2	
25.	Имитация удара через сетку с разбега с поворотом из 3 и 4 зон площадки;	2	
26.	Имитация удара через сетку из зоны 3 площадки с высокой траекторией передач;	2	
27.	Одиночное блокирование;	2	
28.	Блокирование парами;	2	
	Тактические действия	**(12 ч)**	
29.	Индивидуальные действия на задней линии в центре площадки	2	

30.	Индивидуальные действия у сетки;	2	
31.	Взаимодействие игроков у сетки на задней линии	2	
32.	Игра со второй подачи игрока на задней, передней линии;	2	
33.	Страховка партнера выполняющего блокировку нападающего удара;	2	
34.	Взаимодействие игроков зон 2, 6 при приеме трудных мячей; при обманных действий соперника	2	

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»

месяц / **год обучения**	**сентябрь**					**октябрь**				**ноябрь**					**декабрь**				**январь**				**февраль**				**март**					**апрель**				**май**					**Всего учебных недель/ часов**	**июнь**	**июль**	**август**
неделя	01-5	7-12	14-19	21-26	28-3	05-10	12-17	19-24	26-31	02-07	09-14	16-21	23-28	30-05	07-12	14-19	21-26	28-31	04-09	11-16	18-23	2530	01-06	0813	15-20	22-27	01-06	08-13	15-20	22-27	29-03	05-10	12-17	19-24	26-01	03-08	10-15	17-22	24-29	31		1- 30	1 – 31	1 – 31
1 год обучения					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33/68			

Условные обозначения:

	1. - ведение занятий по расписанию
	2. - праздничные выходные
	3. - летние каникулы
	4. - промежуточная аттестация и аттестация
5. по итогам года	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Детское объединение "Волейбол" функционирует в МБОУ «Н – Слободская основная школа».

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование

1. Мячи волейбольные
2. Мячи теннисные
3. Мячи баскетбольные
4. Сетка волейбольная
5. Свисток

Информационное обеспечение программы.

Список литературы

Игнатьев П.Д. Примерное планирование уроков физкультуры: НИРО 2001
Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе: Гуманитарный издательский центр Владос 2002
Лях В.И.. Физическое воспитание М. Просвещение 2019 Журналы «Физическое воспитание в школе» 20016-2017