

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №4»

Рассмотрена и рекомендована
к использованию
№4»
методическим объединением
классных руководителей
протокол № 1
от 28.08. 2023 г.

Принята на
педагогическом совете

протокол № 1
от 28.08.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «ЦО

_____ Т.Н.Бирюкова
приказ № 84-ОД
от 31.08. 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
объединения дополнительного образования
«Волейбол»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 9 класс

Составитель Котов Сергей Николаевич

Квалификационная категория: - нет

Учебный год: 2023-2024

Ефромов 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного стандарта, примерной программы основного общего образования по физической культуре авторов В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.,

Программа волейбол для детей 11-16 лет составлена на основе пособия Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

Актуальность программы.

Целесообразность и **актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся 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. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ,

видеоматериала и т. д. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены личностно-ориентированный подходы. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 14-16 лет.

Объем и срок освоения программы:

252 часа

Формы обучения: Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Технические средства обучения:

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

сетка волейбольная- 1 шт.

стойки волейбольные-2шт.

гимнастическая стенка- 1 шт.

гимнастические скамейки-3шт.

гимнастические маты-3шт.

скакалки- 5 шт.

мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.

мячи волейбольные – 2 шт.

рулетка- 1шт.

Для учеников:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Цель: Формирование двигательной сферы, овладение техникой и тактикой игры. Выступление на соревнованиях. Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи:

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;

Требования к уровню подготовки обучающихся 9 классов по данной программе.

В результате освоения Обязательного минимума содержания обучающей программы учащиеся по окончании основного курса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры. 5.1

Знать: основы истории развития физической культуры в России; особенности развития избранного вида спорта; педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием

адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. 5.2

Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

***ЛИЧНОСТНЫЕ.** Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.* Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

- *Иметь представление об истории развития волейбола в России;*

- О правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

- *Учащиеся научатся:*
- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- *Учащиеся получают возможность научиться:*
- Принимать решения связанные с игровыми действиями;
- Взаимодействовать друг с другом на площадке
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
6	Основы методики обучения в волейболе	15
7	Подвижные игры с элементами волейбола	160
8	Общая и специальная физическая подготовка	20
9	Основы техники и тактики игры	8
10	Контрольные игры и соревнования	28
11	Контрольные испытания	12

Всего	252
-------	-----

Содержание программы:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. 15 ч

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

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Тематика занятий: Теория (8 часов). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Контрольные испытания.

общefизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м . 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 при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

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. 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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Понятие о техники и тактики игры. Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	6 1	
2.	Учебная игра. Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков. История развития мирового и отечественного волейбола	6 1	
3.	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки. Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи.	6 1	
4.	Учебная игра. Верхняя передача с перемещением. Места занятий, их оборудование и подготовка. ОФП, спец. упражнения.	6 1	
5.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке. Тренировка связующих. ОФП, спец. упражнения.	6 1	
6.	Учебная игра. Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков. ОФП, спец. упражнения.	6 1	
7.	Нападающий удар /прыжок и удар /. ОФП, спец. упражнения.	6 1	
8.	Нападающий удар с высокой передачи. Учебная игра. ОФП, спец. упражнения.	6 1	
9.	Нападающий удар, блокирование. Прием ударов после перемещения. ОФП, спец. упражнения.	6 1	

10.	Прием ударов с определением направления. Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Нижняя прямая подача. ОФП, спец. упражнения.	6 1	
11.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением. Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения.	6 1	
12.	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча. Верхняя боковая подача мяча. Упражнения с набивными мячами.	6 1	
13.	Верхняя прямая подача мяча. ОФП, спец. упражнения, учебная игра	6 1	
14.	Учебно-тренировочная игра. Передача мяча с веру двумя руками, вверх-вперед, над собой. История развития мирового и отечественного волейбола.	6 1	
15.	Учебная игра. Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке. ОФП, спец. упражнения.	6 1	
16.	Нападающий удар (техника.) Блокирование. ОФП, спец. упражнения.	7 1	
17.	Учебная игра. Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2. ОФП, спец. упражнения.	6 1	
18.	Подвижные игры с элементами в/б. Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	6 1	
19.	Чередование способов подач. Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Учебно- тренировочная игра.	6 1	
20.	Падения и перекаты после падения. Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Учебно- тренировочная игра.	6 1	
21.	Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5. ОФП, спец. упражнения.	6 1	
22.	Учебная игра. Имитация второй передачи и обманный удар. ОФП, спец. упражнения.	6 1	
23.	Нападающий удар, блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	6 1	
24.	Учебная игра. Нападающий удар задняя линия. ОФП, спец. упражнения.	6 1	
25.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. подача в прыжке. Подачи мяча по зонам 1,6, 5. Учебно-тренировочная игра.	6 1	
26.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	6 1	

27.	Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации). Учебно-тренировочная игра.	6 1	
28.	Взаимодействие игроков в нападении. Нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.	6 1	
29.	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Верхняя прямая подача мяча в прыжке. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	6 1	
30.	Прием подачи и направление мяча в зону 3. Прием подачи и направление мяча в зону 2 и 4. Вторая передача нападающему в зону 2,3,4. Учебно-тренировочная игра.	6 1	
31.	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи у сетки. Чередование способов подач. Тактические действия в защите.	6 1	
32.	Падения и перекаты после падения. Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки. Тактические действия в нападении.	6 1	
33.	Нападающий удар, блокирование. Двойное блокирование. Тройное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	6 1	
34.	Контрольные нормативы. Учебно-тренировочная игра.	7 1	
35.	Судейство. Отработка индивидуальных действий на площадке. Учебно-тренировочная игра.	6 1	
36.	Учебно-тренировочная игра	7	
		Всего: 252	

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы для обучающихся и родителей

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мarmor В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.