

**Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Хмелитская средняя общеобразовательная школа
Вяземского района Смоленской области**



ПРИНЯТА

На педагогическом совете
МБОУ Хмелитской СОШ
Протокол № 1
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Хмелитской СОШ
В.П. Воробьева Т.П. Воробьева
«30» августа 2022 г.
Приказ №29-01-13

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

**Возраст учащихся: от 14 до 17 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Сахаров Дмитрий Николаевич,
читель физической культуры

**с.Хмелита
2022 год**

1.1. Пояснительная записка

- **направленность программы** – физкультурно-спортивная;

- **актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности и, имеющийся у современных

детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Волейбол –

одна из захватывающих, интересных и популярных игр. Технические приёмы и тактические действия включают все большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают

чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют хорошему усвоению учебного материала при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Волейбол органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики могут более плодотворно учиться, меньше болеть, становиться год от года здоровее. Успешно освоившие программу смогут принять участие в соревнованиях различного уровня; самые способные – войти в составы взрослых любительских команд, тем самым, личным примером смогут способствовать популяризации волейбола (здорового образа жизни) среди молодёжи;

- **адресат программы** – учащиеся школы (девочки и мальчики) в возрасте от 14 до 17 лет включительно. Набор детей осуществляется по принципу добровольности, заинтересованности и при наличии медицинского допуска к занятиям. Группы формируются разновозрастные. К обучению и игре в волейбол следует приступать с 14 лет. Для этого возраста характерно бурное развитие организма: увеличение роста, массы тела, силы мышц. Костно-мышечный аппарат достигает относительно высокого уровня. Кисти рук приобретают необходимую для волейболистов прочность и упругость. Дети этого возраста отличаются взрывной и продолжительной двигательной активностью. С 14 лет наблюдается особенно большой рост показателей скорости

движений. В этом возрасте должны закладываться основы будущих высоких достижений в волейболе, где решающее значение имеют скорость, тонкая координация и не требующая выносливости монотонности действий.

К

15 годам двигательное развитие достигает высокого уровня. Здесь закладывается основа техники движений, которая в более старшем возрасте будет совершенствоваться и шлифоваться. С 15-

17 лет идёт процесс развития и совершенствования техники и тактики через разучивание волейбольных комбинаций. Волейболисты активно включаются в соревновательную деятельность;

- **объём программы** – общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 34 часа.

- **формы обучения и виды занятий** –

практические занятия, теоретические, учебно-тренировочные игры, соревнования, судейство,

тестирование, история волейбола, правила соревнований, регламент соревнований, личная гигиена, техника безопасности на занятиях и в них;

- срок освоения программы–

34 недели, с сентября по май, включительно;

- режим занятий– занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу продолжительностью 45 мин.;

Цель: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных особенностей организма по средствам волейбола.

Задачи:

образовательные:

- обучение навыкам игры в волейбол и совершенствование полученных умений и навыков;
- обучение приёмам самоконтроля и технике безопасности;

развивающие:

- развитие умений и навыков комбинационного волейбола;
- развитие волевых качеств;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

воспитательные:

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;
- воспитание дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание привычки вести здоровый образ жизни;
- развитие умения работать в

коллективе. **Планируемые результаты. Л**

ичностные:

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- воспитание инициативности;
- воспитание самостоятельности, взаимопомощи,

дисциплинированности, чувства ответственности;

- воспитание привычки вести здоровый образ жизни.
- развитие умения работать в коллективе.

Метапредметные:

- развиты волевые качества;
- развиты координационные и кондиционные способности;

Учащиеся по окончании учебного года должны знать:

1) простейшие волейбольные термины и их значение, а именно: «расстановка игроков», «приём мяча снизу», «приём мяча сверху», «нижняя прямая подача», «лицевая линия», «средняя линия», «боковые линии», «передача мяча (пас)», «нападающий удар», «скидка»;

2) простейшие правила игры: ввод мяча в игру подачей и свистком судьи, подбрасывание мяча при подаче, касание мяча игроками команды не более трёх раз, касание игроком мяча не более одного раза,

смена позиций при переходе по часовой стрелке, положения вне игры (мяч за ограничительными линиями).

Учащиеся по окончании учебного года должны уметь:

1. Владеть верхней передачей мяча с небольшой его задержкой и перемещением.
2. Владеть нижним приёмом мяча с перемещением.
3. Делать пас в зону №3 верхней передачей мяча (с небольшой задержкой мяча).
4. Делать пас в зону №3 нижней передачей.
5. Делать пас из зоны №3 в зоны №2, 4 верхней и нижней передачей без перемещения.
6. Владеть верхней передачей мяча за голову (с небольшой задержкой мяча) с перемещением.
7. Владеть нижней передачей мяча за голову с перемещением.
8. Владеть навыками нападающего удара правой и левой рукой без разбега.
9. Владеть навыками «скидки» правой и левой рукой без разбега.
10. Владеть нижней прямой подачей.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:		Формы аттестации/ тестации/ контроля
			теоретических	практических	
I	Теоретический материал				
1	Вводное занятие. Волейбол как средство физического развития. Краткий обзор истории современного волейбола. Гигиенические правила занятия волейболом.	1	1	-	беседа
2	Правил соревнований	1	1	-	устный опрос
II	Практический материал.				
1	Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения	7 7	1 1	6 6	наблюдение
2	Обучение технике. Стойки и перемещения Верхние передачи мяча: -на месте -после перемещения -в падениях Нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача Верхние подачи (прямая, боковая) Подготовительные и подводящие упражнения для освоения	2 1 1 2 2 2 2	1 - - 1 1 1 -	1 1 1 1 1 2	наблюдение, беседа.

	нападающего удара.				
III	Обучение тактике.				
1	Расстановка игроков при приеме подачи.	2	-	2	наблюдение, беседа, игра
2	Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями.	2	-	2	наблюдение, беседа, игра
3.	Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6*6	1	-	1	наблюдение,
	Итоговое занятие	1	-	1	
	ИТОГО:	34	8	26	

Содержание учебного плана 1 года обучения

I. Теоретический материал

Тема №1. Вводное занятие.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Тема №2. Правила соревнований

Правила игры в соревнованиях по волейболу.

II. Практический материал

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения и специальные упражнения.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – соскалками, 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 – поднимание 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 и воробей”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

Обучения технике.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещение с лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передачи 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 задней линией. 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 нижней боковой.

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.

III. Обучение тактике.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи 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 зоны 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.

Учебно–тренировочные игры 6*6.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Календарный учебный график группы 1-го года обучения

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Групповая		Теоретический материал	Спортзал школы	Беседа
2.		Групповая	1	Вводное занятие. Волейбол как средство физического развития. Краткий обзор истории современного волейбола. Гигиенические правила занятия волейболом.	Спортзал школы Спортзал школы	Беседа, наблюдение, контрольные вопросы.
3.		Групповая	1	Правила соревнований	Спортзал школы	Беседа
4.		Групповая		Практический материал.	Спортзал школы	
5.		Групповая	7 7	Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения	Спортзал школы	Беседа, наблюдение.
6.		Групповая	2 1 1 2 2 2 2	Обучение технике. Стойки перемещения Верхние передачи мяча: -на месте -после перемещения -в падениях Нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача Верхние подачи (прямая, боковая) Подготовительные и подводящие упражнения для освоения нападающего удара.	Спортзал школы	Беседа, наблюдение.
7.		Групповая		Обучение тактике.	Спортзал школы	Беседа,

						наблюдение, игра.
		Групповая	2	Расстановка игроковприприемеп одач.	Спортзал школы	
		Групповая	2	Упражнения дляовладенияпр остейшимитакти ческими комбинациями.	Спортзал школы	
		Групповая	1	Учебно- тренировочные игрыс заданиями: 6*6	Спортзал школы	
		Групповая	1	Итоговоезанятие		
	ИТОГО		34			

Методическоеобеспечениепрограммы.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формаподв еденияитог ов
1. Основызн аний	беседы	литературапо теме	наглядные пособия	
2.Общаяфи зическаяпо дготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговаят ренировка; - занятиефр нтальныммет одом; - работа постанция м; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература потеме; - схемы - карточкис заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновыеам ортизаторы; - гимнастические палки - мячи;	контрольныен ормативы поОФП тестирование

3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям;	- литература по теме; - схемы; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; мячи;	контрольные нормативы по СФП тестирование
---	--	---	---	--

	- самостоятельные занятия; - тестирование			
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая	- литература потеме; - схемы; - карточкис	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочна
	тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	заданием.	- резиновая лента	я игра; - помощь в судействе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература потеме; - слайды; - видеоматериалы; - карточкис заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - игры, предназначенные для городских спортивных мероприятий.
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе; - игры; - судейство.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые в данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов: информационное обеспечение: схемы, таблицы, регламенты, протоколы игр, кинофотоматериалы, беседы.

Алгоритмы деятельности: ознакомление с элементом, закрепление игровыми приёмами, совершенствование игрового приёма и контроль приобретённого навыка. Используются контрольно-измерительные материалы: листы технического контроля, листы контроля физической подготовки, диагностическая карта развития учащихся, контрольные задания по программе обучения и тестирование. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей) не теряя результативности обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Целесообразность использования диагностического инструментария.

Диагностический инструментарий, представленный в программе, позволяет оценить степень освоения программы и уровень достижения прогнозируемых результатов. Педагогический контроль подготовленности учащихся играет важную роль в повышении эффективности обучения навыкам игры в волейбол. Он проводится педагогом на всех этапах обучения. Материалом для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам обучения. Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовки, выявить преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения;

Использование современных образовательных технологий, форм, методов обучения.

При обучении в волейболу используются такие технологии как: информационно-коммукативные-повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру; игровые-развивают познавательную активность, повышают интерес к систематическим занятиям, создают командный дух в коллективе, повышают эмоциональность учебно-тренировочного процесса; проблемного обучения:-самостоятельно определяют проблему, ставят цели, задачи, определяют способы достижения результата; интегрированный:-учащиеся легко переходят с одного вида упражнений на другой, видят их связь; используются и другие современные технологии.

Формы обучения в волейболе: индивидуальная, групповая, фронтальная, круговая тренировка.

Методы: рассказ (объяснение) показ, разучивание по частям и в целом, повторение, закрепление, применение игроками полученных умений и навыков в играх различного уровня.

Использование дистанционных образовательных технологий Материалы по дистанционному обучению по программе представлены на официальном сайте МБОУ Хмелитская СОШ (<http://hmelitas@yandex.ru/>) в разделе «Дистанционное обучение».

Условия реализации программы –

наличие спортивного зала с запасным выходом, хорошо освещённого, с гладким полом, с разметкой волейбольной площадки; наличием гимнастической лестницы, гимнастических скамеек, матов, волейбольной сетки, волейбольных и набивных мячей, баскетбольного мяча, гимнастических палок, скакалок, резиновых амортизаторов, кистевых эспандеров; наглядных пособий: схем, плакатов, видео-материалов, слайдов и оборудования для их демонстрации; наличие у детей удобной спортивной формы и закрытой без каблук ов спортивной обуви.

Форма аттестации – тестирование учащихся проводится в группе в октябре - стартовое и мае - итоговое по основным параметрам: общефизической и технической подготовки на протяжении всего периода обучения; со второго года обучения проводятся учебно-тренировочные игры как внутри группы так и между группами, с третьего года обучения учащиеся участвуют в городских соревнованиях, с четвёртого – принимают участие в районных и областных соревнованиях.

Список литературы:**для учащихся**

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, - М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М.: ФиС 1988.

для педагога

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колосницкий. - М.: Изд-во НЦЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. - М.: ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.