

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гоншаевская средняя школа»
Тоншаевского района Нижегородской области

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 13
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МОУ «Тоншаевская СОШ»
Приказ № 01-02/199
от «31» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Составители: Поплаухина Е.Н.

2023 г

Пояснительная записка.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Актуальность. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.

Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Педагогическая целесообразность. Программа основывается на принципах: коллективности, диалогичности.

Занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, укрепляют здоровье: улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

В процессе посещения занятий по волейболу у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, подростки приобщаются к здоровому образу жизни, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Новизна. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Нормативно-правовое обеспечение. Программа составлена на основе сборника «Организация работы спортивных секций в школе», автор кандидат педагогических наук А.Н. Каинов, в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 № 273-ФЗ; Приказа Минобрнауки РФ от

09.11.2018г. № 196, «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования» ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»; СанПиН 2.4.2.2821-10 " от 29 декабря 2010 г. N 189 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" * (с изменениями на 22 мая 2019 года; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (раздел VIII, Приложение 3).

Цели и задачи

Цель программы - формирование устойчивого положительного отношения к занятиям спортом и здоровому образу жизни, всестороннее физическое развитие через углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию;
- приобретать необходимые теоретические знания;
- овладевать основными приемами техники и тактики игры;
- воспитывать силу воли, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
- повышать специальную физическую, тактическую подготовку школьников по волейболу;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и позволяет развить физкультурно-спортивные навыки и умения в целом, и навыки игры в волейбол в частности у обучающихся 8-9 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющих медицинский допуск врача.

Материал программы дается в трех разделах: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры».

Сроки реализации: Программа рассчитана на один год обучения - 144 учебных часов, 2 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин.

Адресат: В группе занимаются дети 6 -9 классов.

Возрастная характеристика учащихся 6-9 классов.

Подростковый период человека – возраст от 12 до 15 лет. Этому возрастному периоду и принадлежат учащиеся 6-9 классов (подростковый возраст). В этот период подростками переживается самый сложный кризис, самый сложный кризисный период из всех.

В старшем подростковом возрасте происходят серьезные физические изменения. У подростков старшего возраста повышается внимание к собственной внешности. Подростки сравнивают себя со своими сверстниками и находят недостатки в своей внешности. Это вызывает у них беспокойство, тревожность, неуверенность в себе и конфликтные реакции на внешние замечания. Подростки очень эмоционально реагируют на оценку своего физического облика (одобрение, восхищение или отвращение, насмешку). Многие кризисы в этот период связаны с неадекватным или оскорбительным отношением к ним взрослых людей. Таким образом, физические изменения оказывают влияние на самооценку и чувство собственной значимости. Они могут вызвать беспокойство у подростка, агрессивное поведение, нарушение поведения, девиантное поведение и приводить к острым конфликтным ситуациям.

Условия набора детей в объединение: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группах составляет: не менее 15 человек.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра, соревнование и др.

Ожидаемые результаты.

По итогам освоения программы обучающиеся научатся:

- использовать правила безопасного поведения на занятиях волейболом;
- характеризовать основное содержание правил соревнований по волейболу;
- различать жесты волейбольного судьи;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- характеризовать названия разучиваемых технических приемов и тактических действий;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- контролировать свое самочувствие;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

Учебный план.

Наименование раздела	1 год обучения		Итого за год
	1 полугодие	2 полугодие	
Вводное занятие. Теория. Основы знаний.	4		4
Общая и специальная физическая подготовка	10	10	20
Специальная подготовка техническая	40	40	80
Специальная подготовка тактическая	15	15	30
Соревнования	2	4	6
Аттестация по итогам освоения программы	2	2	4
Итого			144

Содержание программы

Теория (4 часа). ТБ. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (80 часов).

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: 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 (30 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.

Общефизическая подготовка (20 часов).

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 - 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.

Соревнования (6 часов). 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.

Методические материалы.

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 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.

Главной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие, в основном групповое; при отработке конкретных умений и навыков - индивидуальное.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия построены так, чтобы учащиеся сами

находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Структура занятия. Теоретическая часть занятия предусматривает определение цели и задач, раскрытие основной цели занятия, проходит в форме бесед, лекций, отдельных занятий-семинаров по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Практическая часть включает в себя отработку навыков. Каждая из структурных частей занятия соответствует своему назначению.

Методы и формы обучения

При реализации программы используются словесные, наглядные, активные, игровые, практические методы:

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

метод упражнений;
игровой;
соревновательный;
круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Используемые педагогические технологии: здоровьесберегающие, игровые, соревновательные и т.д. Все они направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств, как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Здоровьесберегающие технологии на уроках предусматривают:

- строгие дозированные физические нагрузки с учетом физического развития всех учащихся, их группы здоровья;
- строгий контроль температурного режима, вентиляции помещения;
- проверку и контроль за состоянием спортивного оборудования и инвентаря, своевременный их ремонт и починка, содержание их в чистоте;
- контроль наличия спортивной формы.

Игровая и соревновательная технологии являются уникальными формами обучения, которые позволяют сделать обычные занятия интересными и увлекательными.

Игра и соревновательные элементы необходимы обучающимся для развития личности, т. к. ученик учится познавать себя, познавать окружающий его мир и свое место в нем.

Оценочные материалы.

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), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

Контрольные нормативы

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта	5,5	5,9
	Бег 60 м		
Силовые	Отжимание от пола, кол-во раз	25	10
	Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12
	Поднимание туловища лежа на спине, руки за головой, кол-во раз, 60 сек	45	30
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	185	160
	Прыжки через скакалку за 1 мин	100	110

Список литературы

Литература для учителя:

1. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол.-М.: Просвещение и спорт, 1991
2. Правдин В., Тюрин. В.. Волейбол - игра для всех. - М.Физкультура и спорт, 1966
3. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. - Минск, 1994
4. Холодов ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.Академия, 2004
5. Журнал Физическая культура и спорт. - М.

Литература для учащихся:

- В.И. Лях. Физическая культура (5-9). - М.: Просвещение, 2009