

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа им. Н.Ф. Пономарева с. Трубетчино
Добровского муниципального округа Липецкой области

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ им. Н.Ф. Пономарева
с. Трубетчино
Протокол № 1
от «27» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
ИО директора МБОУ СОШ им. Н.Ф.
Пономарева с. Трубетчино
_____ О.В. Чиликина
Приказ № 148
от «29» августа 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст детей: 14 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

с. Трубетчино

2024 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Волейбол» для 9 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича..М.: Просвещение - 2008 .

Данная программа внеурочной деятельности рассчитана на 43 учебных часа (занятия) из расчета 1 ч в неделю.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре предметом обучения в основной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными 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.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Актуальность программы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия 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.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» для учащихся 9 класса, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Социальные задачи

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

– Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. Общекультурные задачи.

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. Образовательные задачи.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
 - Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
 - Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

5. Воспитательные задачи.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на детей и подростков от 14 до 17 лет.

Сроки реализации программы год:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Количество часов в год 43 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 8 класса.

Данная программа относится к физкультурно – спортивному направлению.

Программа дополнительного образования «Волейбол» рассчитана на 40 учебных часов обучение один год: 8 класс – 40 часов (1 час в неделю).

IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового

сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Пройдя полный курс обучения по «Волейбол» обучающиеся смогут

Узнать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО КУРСУ «ВОЛЕЙБОЛ»

1. Вводное занятие

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: обучающиеся знакомятся с понятиями ЗОЖ, двигательных способностей.

Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж.

Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: понятие о физической подготовке, развитии физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов, сгибание рук в упоре лёжа, в парах, упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза, на гимнастической стенке, бег с ускорениями, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка.

3. Техника игры в волейбол.

Теория: понятие о технике игры в волейбол, основные технические

приёмы: стойки, перемещения, подачи, приём, нападающие удары, блокирование. Передача мяча двумя руками сверху - один из основных элементов техники волейбола, который даёт возможность выполнять различные упражнения, а также играть через сетку.

Практика: обучение технике игры - передачи и приёма мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки волейболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр видеофильмов. Положение рук и ног, туловища и согласованность движений при передаче.

Подбрасывание и ловля мяча, работа в парах с партнёром, передачи мяча в стену и над собой на месте и в движении. Поддачи, нападающие удары, блокирование. Игра «Пионербол», эстафеты с передачей мячей.

Передача и приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Теория: передача и приём мяча снизу позволяет выполнить точную

передачу партнёру для организации эффективной атаки команды противника и является залогом успешных командных действий. Нижняя прямая подача.

Практика: имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук и ног (накладывание одной ладони на другую),

одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног.

Освоение передачи мяча на месте и в движении в паре с партнёром (набрасывание мяча для приёма двумя руками снизу). Передача над собой снизу, передача партнёру сверху. Имитация подачи, подачи точно в партнёра, через сетку, в разные части площадки.

4. Тактическая подготовка.

Теория: понятие о тактике игры; индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч в определённую зону площадки противника. Умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти на мяч для его приёма, применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в соответствии с игровой обстановкой.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре. Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4

или 2. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Страховка игрока, принимающего мяч от противника.

5. Контрольные игры, посещение соревнований.

Теория: научить судить волейбольные матчи по упрощённым правилам.

Практика: проведение контрольных игр с командами групп начальной

подготовки; посещение игр взрослых команд на первенство района, просмотр видео игр.

VI. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Кол-во часов	Тема занятия	Дата
1.	1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Влияние физических упражнений на организм человека.	
2.	1	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	
3.	1	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	
4.	1	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	
5.	1	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Подвижные игры с элементами волейбола.	
6.	1	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	
7.	1	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	
8.	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Контрольная игра.	
9.	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	
10.	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	
11.	1	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	
12.	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	
13.	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	

14.	1	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	
15.	1	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.	
16.	1	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Двухсторонняя контрольная игра .	
17.	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	
18.	1	Нижняя прямая подача. ОФП.	
19.	1	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
20.	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
21.	1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
22.	1	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Двухсторонняя контрольная игра.	
23.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
24.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	
25.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	

26.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	
27.	1	Прием и передача мяча. ОФП. Двухсторонняя контрольная игра.	
28.	1	Нижняя прямая подача по указанным зонам.	
29.	1	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.	
30.	1	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	
31.	1	Развитие скорости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	
32.	1	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	
33.	1	Двухсторонняя контрольная игра.	
34.	1	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи.	
35.	1	Страховка игрока, принимающего мяч от противника.	
36.	1	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.	
37.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	
38.	1	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	
39.	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
40.	1	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	
41.	1	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	
42.	1	Двусторонняя контрольная игра. Подведение итогов.	
43.	1	Итоговое занятие	