

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»

СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по воспитательной работе МКОУ СОШ №6  В.Н.Купянская	УТВЕРЖДЕНА Директор МКОУ СОШ №6 с.Дербетовка  С.А.Касягина Приказ № _____ от «30» августа 2023 г. _____ 
--	---

Дополнительная общеобразовательная
программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Волейбол»
8 - 11 класс
(4 часа в неделю)
на 203-2024 учебный год
Срок реализации программы 1 год

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шабельникова Людмила Николаевна

с.Дербетовка
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования по волейболу составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022г.)

*Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

* Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011) (далее – СанПиН 2.4.2. 2821-10);

* Устав МКОУ СОШ №6 с.Дербетовка

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, рассчитана на 4 часа в неделю.

Цель и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- 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;

Условия реализации программы:

- условия набора и формирования групп;
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;

- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

Содержание программы

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 по программе 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.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить 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 по 1,5-2 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.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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:

1. в целом;
2. по частям.

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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

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 испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6 × 5 м. 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 испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3–3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки –

не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2×1 , в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3×3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4–5 (1–2), площадь у боковых линий в зонах 5–4 и 1–2 (размером 6×2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3×3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно (в техническом отношении) смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

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, а с 14–16 лет – 15 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.

Учебно-тематический план

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	80
3	Специальная подготовка тактическая	46
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования, товарищеские встречи	8

Тематика занятий: *Теория (2 часа)*. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка (80 часов).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком 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 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; 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 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (46 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие 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.

Общefизическая подготовка (на каждом занятии)

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. 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.

Соревнования (8 часов)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м . 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 подач.

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.

Календарное тематическое планирование спортивной секции по волейболу

№ занятий	Вид программного материала	Дата
-----------	----------------------------	------

1	Техника безопасности. Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	
2-3	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите).	
4	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	
5	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	
6-7	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	
8	Прыжки (особенно в нападении, защите).	
9-11	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	
12-14	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	
15-18	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	
19-22	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	
23-25	Приём мяча сверху двумя руками.	
26-27	Выбор места для выполнения второй передачи.	
28	Сочетание способов перемещений.	
29-30	Выбор места для выполнения второй передачи.	

31-32	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	
33	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
34-35	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	
36	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2.	
37-39	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	
40-42	Нижняя прямая подача.	
43-44	Выбор места для выполнения подачи.	
45-47	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	
48-50	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	
51-52	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	
53-55	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	
56-57	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	
58-60	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	
	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком	

61-62	зоны 2 при второй передаче.	
63	Выбор места при приёме нижней прямой подачи.	
64-70	Верхняя прямая подача.	
71-74	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	
75-76	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	
77-78	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	
79-81	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1.	
82-83	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	
84-86	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	
87-88	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 2.	
89-91	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 4.	
92-93	Падения и перекаты после падения.	
94-96	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	
97	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	

98-100	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	
101-102	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	
103	Чередование способов подач.	
104	Выбор места для выполнения нападающего удара.	
105-106	Вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом.	
107	Выбор способа приёма подачи: сверху от нижней подачи.	
108	Выбор способа приёма подачи: снизу – от верхней.	
109	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	
110	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут от сетки.	
111	Вторая передача нападающему, к которому передающий обращён спиной.	
112	Приём подачи и направление мяча в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	
113	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	

114-115	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	
116-117	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	
118-119	Приём подачи и направление мяча в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.	
120-121	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	
122-123	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	
124-125	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 2.	
126-127	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 4.	
128-129	Падения и перекаты после падения.	
130-136	Контрольные соревнования Контрольные соревнования Контрольные соревнования Контрольные соревнования Контрольные соревнования Контрольные соревнования Контрольные соревнования Контрольные соревнования Сочетание способов перемещений с	

	<p>техническими приёмами.</p> <p>Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.</p> <p>Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут от сетки.</p> <p>Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.</p>	
--	--	--

Литература

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н. Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.