

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Сыктывкара
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)
«22 №-а шӧр школа»
Сыктывкарса муниципальной асьюралана велӧдан учреждение
(«22 №-а ШШ МАВУ»)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол
№ 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ В.А.Елагина
Приказ № 516/1-ОД
от 01.09. 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Направленность:
Физкультурно-спортивная

Для учащихся 15-18 лет
Срок реализации программы – 3 года

Составитель программы –
Малюкина Н.Б.
учитель физической культуры

г. Сыктывкар
2021 г.

Пояснительная записка

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Поскольку у педагогов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что в современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено на достижение высоких результатов, и на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Современный волейбол находится в стадии бурного творческого подъёма, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Волейбол является одними из средств физического развития и воспитания школьников среднего возраста, формирования представления о здоровом образе жизни.

Педагогическая целесообразность.

Занятия физической культурой и спортом является одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новый и весьма важный социальный заказ.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Волейбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и ловкости) учащихся. На занятиях волейболом также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Важнейшей задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Цель программы.

Нравственное и физическое воспитание личности, направленное на изучение влияния занятий волейбола не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия волейболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Основные задачи программы.

Научить:

- техническим приёмам в нападении, техническим приёмам в защите, технике владения мячом, тактическим приёмы в нападении и в защите;

- правилам игры в волейбол;
- правилам игры в пионербол;
- техническим приёмам передачи мяча в различных игровых ситуациях, подача мяча, нападающий удар, блокирование и т.д.

Привить:

- необходимые гигиенические умения и навыки при занятиях спортом: опрятность, аккуратность, культуру поведения на спортивной площадке;
- навыки создания комфортной обстановки для сотрудничества педагога и учащегося, навыки создания атмосферы доброжелательности;
- навыки включения в активную деятельность по формированию здорового образа жизни.

Развить:

- развить физические качества, необходимые для человека не только в спортивной жизни, но и в повседневной;
- развить и повысить общефизическую подготовку;
- развить и повысить специальную физическую подготовку необходимую для данной игры;
- развить умения самостоятельно закреплять достигнутые результаты и умения дальнейшего повышения уровня спортивного мастерства.

Сформировать:

- представления о физическом развитии и здоровом образе жизни;
- специальные знания, умения для удовлетворения образовательных потребностей при изучении правил игры в волейбол, освоении технических приёмов в нападении и в защите, освоении технических приёмов при приёмах, передачах, развитие всех двигательных навыков.

Воспитать:

- двигательные способности, умения и навыки при помощи осознания и осмысления учащимися их жизненной необходимости для человека;
- навыки выполнения физических упражнений и занятий спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- доброжелательное отношение друг к другу, учителям, родителям, к сверстникам.

Педагог также может вносить необходимые коррективы в программу в соответствии с локальными условиями и возможностями учебной и материально-технической базой учреждения: менять количество времени на изучение отдельных тем, с изменениями календаря спортивных соревнований и матчевых встреч.

Отличительные особенности программы.

В секцию принимаются учащиеся, имеющие первичное представление об игре в волейбол. При наборе не учитываются антропометрические данные учащихся, за основу берется желание учащегося заниматься волейболом.

Учащиеся обязательно должны быть допущены к занятиям врачом по состоянию здоровья.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа «Волейбол» рассчитана для учащихся 15-18 лет (8-11 классов) общеобразовательной школы. Набор проводится в свободной форме, учитывается повышенный интерес к данной игре, первичное представление об игре и о правилах игры.

Программа составлена с учётом уровня возрастных и психологических особенностей учащихся.

Объём программы.

Программа рассчитана на 3 года.
Общее количество учебных часов за период обучения - 420 часов;

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 140 часов в год, при продолжительности учебного года 35 недель, 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная. Виды занятий: лекции, беседа, рассказ, урок - тренировка, соревнования.

Место и режим занятий.

Занятия в секции проводятся для учащихся 8-11 классов.

Место занятий – большой спортивный зал школы.

Все два года обучения – по 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Продолжительность академического часа – 40 минут.

Формы подведения итогов реализации программы.

- показательные игры;
- матчевые встречи между классами;
- матчевые встречи с командами других школ;
- участие в большом спортивном празднике школы;

Учебный план.

| № | Наименование разделов (дисциплин) | Кол-во часов 1 год обучения | Кол-во часов 2 год обучения | Всего |
|---|--|-----------------------------|-----------------------------|-------|
| | Введение в предмет | 4 | 4 | 8 |
| | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 12 |
| | Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 24 |
| | Специальная физическая подготовка | 20 | 20 | 40 |
| | Техническая подготовка | 18 | 18 | 36 |
| | Тактическая подготовка | 26 | 26 | 52 |
| | Игровая подготовка | 34 | 34 | 68 |
| | Календарные игры | 10 | 10 | 20 |
| | Восстановительные мероприятия | 6 | 6 | 12 |
| | Контрольные игры и тесты | 4 | 4 | 8 |

Содержание учебного плана.

Введение в предмет (4 часа – 8 часов)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях, соревнованиях, соблюдение правил личной гигиены, первая доврачебная помощь себе и пострадавшему, подсчет пульса.

Ответственность каждого за свое здоровье и физическое развитие.

Форма: беседа, собеседование, экспресс –опрос

Оборудование: приказы по школе, журналы, фотографии из личного архива.

Теоретическая подготовка (6 часов- 12 часов)

История развития волейбола. Правила соревнований. Беседы по формированию здорового образа жизни. Изучение теоретических основ техники в волейболе. Ознакомить с теоретическими основами планирования подготовки волейболистов.

Форма: лекция, беседа, рассказ

Оборудование: учебники, плакаты, картины

Общая физическая подготовка (12 часов- 24 часов)

Основные задачи: объяснить роль общей физической подготовки на результаты,

- повысить общие силовые качества, а также силу основных групп мышц;
- повысить общую выносливость в упражнениях ОФП;
- повысить показатели скоростной выносливости;
- удержать достигнутый уровень развития в соревновательный период;

Основные методы и средства: упражнения с отягощениями, повторные интервальные и переменные ускорения, «круговые тренировки», кроссы, выполнение контрольных нормативов, бег в различном темпе, ОРУ.

Форма: урок-тренировка

Оборудование: набивные мячи, тренажеры, секундомеры, маты, скакалки и т.д.

Специальная физическая подготовка (20 часов-40 часов)

Основная задача : уровень спортивных результатов в основном упражнении,

- во всех силовых упражнениях показывать соревновательного периода,
- довести продолжительность кроссового бега до 20 минут,
- повысить скорость выполнения специальных упражнений.

Основные методы: повторный, переменный, интервальный

Форма: урок- тренировка

Оборудование: то же, что и при общей физической подготовке

Техническая подготовка (18 часа- 36 часов)

Основные задачи: Обеспечить полное соответствие техники владения мячом: передачами, приёмами, подачей к уровню развития силовых качеств.

- Добиться устойчивости техники владения мячом в перемещении.

Основные методы и средства: метод целостного упражнения, метод последовательного включения, метод анализа выполненных движений.

Основные направления технической подготовки:

- стойка волейболиста
- перемещения (шаги, скачок, бег, падения, прыжки);
- подачи (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, подача с вращением мяча, подача без вращения мяча);
- передачи (верхняя, нижняя);
- нападающие удары (прямой нападающий удар, боковой нападающий удар);
- блокирование

Форма: урок- тренировка

Оборудование: волейбольные мячи, секундомер, сетка

Тактическая подготовка (26 часов- 52 часов)

Как и в любом другом командном виде спорта, в волейболе различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Основные тактические приёмы:

1. Индивидуальные действия игроков:

- подача на «слабых»,
- затруднение или срыв готовящейся противником комбинации;
- применение разнообразных подач;

2. Групповая тактика:

- тактика передач для нападающего удара или обмена (применяются передачи простые, со сменой мест; для удара с первой передачи; а также передачи в прыжке с отвлекающими действиями);

3. Командные тактические действия – требуется участие всей команды

4. Ведение игры – подготовка команды к соревнованиям.

Форма: урок – тренировка, беседа, рассказ

Оборудование: волейбольные мячи, секундомер, сетка

Игровая подготовка (34 часа- 68 часов)

Основные задачи: соблюдение правил игры,

- использование всех изученных приемов ,
- использование тактических действий в различной игровой ситуации,
- совершенствование технических приемов,
- сыгранность команды

Форма: игра по времени, на счет

Оборудование: секундомер, волейбольные мячи

Календарные игры (10 часов-20 часов)

Основная задача – участие в первенстве города среди школьников в зачет спартакиады.

Форма: соревнование

Оборудование: мяч, секундомер

Восстановительные мероприятия (6 часа- 12 часов)

Основная задача – снять утомление, эмоциональная разгрузка.

Форма: посещение бассейна, лыжные и пешеходные прогулки, переключение на другие виды спорта (баскетбол, футбол, эстафеты, подвижные игры)

Контрольные игры и тесты (4часов- 8 часов)

Основные задачи: - подготовка команды к основным соревнованиям,

- проверка уровня подготовки учащихся,
- проверка функциональной подготовки команды в целом,
- психологическая подготовка учащихся

Форма: матчевые встречи с командами других школ,

- совместные тренировки – игры с другими секциями,
- участие в различных соревнованиях,
- приём контрольных тестов и испытаний

Оборудование: прежнее

Календарно-тематическое планирование.

| Раздел | Тема урока | кол-во часов | Дата проведения | Дата проведения (по факту) |
|---|--|--------------|-----------------|----------------------------|
| Введение в предмет (4 часа) | Техника безопасности и правила поведения на занятиях, соревнованиях | 2 | | |
| | первая доврачебная помощь себе и пострадавшему, подсчет пульса | 2 | | |
| Теоретическая подготовка (2 час) | История развития волейбола. Правила соревнований | 2 | | |
| Общая физическая подготовка (4 часа) | Силовые упражнения | 2 | | |
| | Бег на короткие и длинные дистанции | 2 | | |
| Техническая подготовка (6 часа) | Техника владения мячом в движении, передачи мяча сверху двумя руками | 6 | | |
| Тактическая | Индивидуальные действия игроков | 4 | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| подготовка (8 часа) | | | | |
| | Выход игрока на мяч, подачи на "слабых" | 4 | | |
| Специальная физическая подготовка (4 часа) | Упражнения с отягощением | 4 | | |
| Игровая подготовка (8 часа) | Использование изученных приемов, учебная игра | 8 | | |
| Теоретическая подготовка (2 час) | Изучение теоретических основ техники в волейболе | 2 | | |
| Тактическая подготовка (6 часа) | Индивидуальные действия игроков | 2 | | |
| | Действия игрока без мяча | 2 | | |
| | Подачи по зонам | 2 | | |
| Общая физическая подготовка (4 часа) | Бег на выносливость | 2 | | |
| | Силовые упражнения | 2 | | |
| Техническая подготовка (4 часа) | Подачи мяча снизу и сверху одной рукой | 2 | | |
| | Передачи и прием мяча сверху и снизу двумя руками | 2 | | |
| Специальная физическая подготовка (4 часа) | Повысить скорость выполнения специальных упражнений | 4 | | |
| Игровая подготовка (8 часа) | использование тактических действий в различной игровой ситуации | 4 | | |
| | использование всех изученных приемов | 4 | | |
| Календарные игры (4 часа) | Соревнования между параллельными классами | 4 | | |
| Восстановительные мероприятия (2 час) | Поход в бассейн, велопрогулка | 2 | | |
| Тактическая подготовка (6 часа) | тактика передач для нападающего удара или обмена | 4 | | |
| | затруднение или срыв готовящейся противником комбинации | 2 | | |
| Специальная физическая подготовка (6 часа) | Повысить показатели скоростной выносливости | 2 | | |
| | Круговые тренировки на выносливость | 4 | | |
| Техническая подготовка (4 часа) | Нападающий удар | 2 | | |
| | Блокирование нападающего удара, прием снизу после нападающего удара | 2 | | |
| Контрольные игры и тесты (2 час) | проверка уровня подготовки учащихся | 2 | | |
| Общая физическая подготовка (4 часа) | Повысить общую выносливость в упражнениях ОФП | 2 | | |
| | Удерживать достигнутый уровень развития силы и выносливости | 2 | | |
| Теоретическая подготовка (2 час) | Ознакомить с теоретическими основами планирования подготовки волейболистов. | 2 | | |
| Игровая подготовка (12 часов) | совершенствование технических приемов | 6 | | |
| | сыгранность команды | 6 | | |
| Тактическая подготовка (6 часа) | Командные тактические действия | 4 | | |
| | Ведение игры – подготовка команды к соревнованиям | 2 | | |
| Специальная физическая подготовка (6 часа) | Круговые тренировки на выносливость | 6 | | |
| Техническая подготовка (4 часа) | Подачи мяча сверху, нападающий удар | 2 | | |
| | Прием мяча после подачи, блокирование | 2 | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| Календарные игры (6 часа) | Соревнования между классами в первенстве школы | 6 | | |
| Игровая подготовка (6 часа) | сыгранность команды, учебная игра | 4 | | |
| | совершенствование технических приемов | 2 | | |
| Контрольные игры и тесты (2 час) | приём контрольных тестов и испытаний | 2 | | |
| Восстановительные мероприятия (4 часа) | Баскетбол, футбол | 2 | | |
| | Плавание | 2 | | |

Планируемые результаты.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации учащихся в школе, повышению интереса к занятиям физкультурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Освоение и овладение основными техническими приёмами и элементами волейбола: различными видами передвижений по площадке, разнообразными передачами мяча, различными видами подачи, а также нападающего удара.

Освоение и овладение тактическими взаимодействиями игроков в защите и в нападении.

Всестороннему физическому развитию.

Прогноз – успешная сдача тестов на уроках физической культуры в разделах легкой атлетики, волейбола, общей физической подготовки, успешное выступление на первенстве района и города.

Метапредметные результаты:

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- успешная сдача тестов на уроках физической культуры в разделах легкой атлетики, волейбола, общей физической подготовки.
- организация условий и внимания на уроках физической культуры и тренировочных занятиях;

Личностные результаты:

- давать оценку состояния собственного здоровья;
- подсчитывать пульс и следить за своим физическим развитием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- оказывать первую доврачебную помощь себе и пострадавшему;
- отличать физическое развитие от физических качеств;
- индивидуальная разминка с мячом
- овладение двигательными умениями и навыками;
- развитие физических качеств;
- овладение теоретическими знаниями;
- формирование ценностных ориентаций, потребностей в физической культуре
- практическое овладение игровыми моментами,
- тактические приёмы и навыки игрой.

Предметные результаты:

Будут знать -

- структуру урока;
- правила соревнований по волейболу;
- основные задачи физической культуры;
- комплексы гимнастических упражнений для разминки и развития физических качеств;
- тактические и технические приемы игры в волейбол;
- основные принципы сохранения и укрепления своего организма.

Критерии и нормы оценивания.

Общая физическая подготовка.

| № п/п | Нормативы | Нормы оценивания | | | | |
|-------|------------------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
| | | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
| 1 | Челночный бег 3x10м | 8.3 | 8.0 | 7.7 | 7.3 | 7.2 |
| 2 | Прыжок в длину с места | 205 | 210 | 220 | 225 | 230 |
| 3 | Подъём туловища За 30 секунд | 26 | 28 | 29 | 29 | 30 |
| 4 | Подтягивание | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

Специальная физическая подготовка.

| № | ТЕСТ | Учитывается. |
|---|-----------------------------------|---------------------|
| 1 | Передача мяча сверху двумя руками | Техника выполнения |
| 2 | Подача мяча сверху одной рукой | Кол-во подач |
| 3 | Нападающий удар | Техника выполнения. |

2 раза в год. В начале и в конце года.

Условия реализации программы.

Тренировки проводятся в спортивном зале школы.

Учитывалось материально-техническое оснащение, используется следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная
- гимнастическая стенка,
- гимнастические скамейки,

| | ТЕСТ | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18лет |
|----|---|--------|--------|--------|-------|
| 1. | Челночный бег 3 x 10 м (сек) | 9.5 | 8,9 | 8,8 | 8,6 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 165 | 185 | 195 |
| 3. | Прыжки на скакалке за 1мин (раз) | 80 | 95 | 105 | 115 |
| 4. | Подъём туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 5. | Отжимание в упоре лежа (раз) | 20 | 22 | 23 | 24 |

- гимнастические маты,
- доска настенная для объяснения комбинаций,
- насос ручной,
- мячи волейбольные
- фишки,
- секундомеры,
- медицинская аптечка,
- набивные мячи различной массы,
- скакалки,
- обручи,
- гантели,
- табло перекидное
- документация (папка) по правилам проведения соревнований, жесты судьи, предупреждение травматизма на занятиях по волейболу и т.д.
- для участия в соревнованиях и матчевых встречах имеется специальная форма, манишки.

Информационное обеспечение.

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ – М., 2008.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры Москва «Просвещение» 2000.
5. Внеклассные мероприятия по физкультуре в школе / М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006 г.
6. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.