

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

УО Красносулинского района

МБОУ Больше-Федоровская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

Больше-Федоровская

СОШ

Смагина О.С.

Приказ № 155-ОД

от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст детей: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор педагог дополнительного образования

Журавлев А.С.

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. 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 школе, на муниципальном уровне, матчевые встречи 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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению 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.

Актуальность программы обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей. В процессе секционных занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа секции органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в МБОУ Больше-Федоровской СОШ. Благодаря занятиям в секции обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу секции «Волейбол», смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Педагогическая целесообразность программы:

Учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, соблюдение единства педагогических требований.

Цель и задачи программы исходят из принципов государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (Распоряжение Правительства РФ от 22 ноября 2012 г. №2148-р), «Концепции развития дополнительного образования детей» (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р), Плана мероприятий по

реализации Концепции на 2015-2020 годы (распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. №729-р).

Цель – формирование и освоение основ содержания физической деятельности спортивной направленности на углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (кондиционных и координационных);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Предметные результаты :

- знать правила, организацию и проведение соревнований по волейболу;
- уметь проводить разминку тренировочного занятия;
- применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- *познавательные:* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

- *регулятивные:* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий; уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- *коммуникативные:* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль; слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Занятия в секции «Волейбол» рассчитаны на 72 учебных часа (2 часа в неделю)

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Теория. История возникновения и развития волейбола. Правила игр в мини-волейбол, волейбол. Обязательным содержанием является включение инструктажей по технике безопасности (ТБ).

Техническая подготовка.

Перемещения игрока-волейболиста. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом и спиной вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками через сетку. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча. Нижняя прямая. Верхняя прямая.

Приём мяча. Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые действия. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Общefизическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, с мячами. 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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

III. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Количество часов	Дата проведения
1	Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока, перемещения.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стойки и перемещения на волейбольной площадке. Прыжки на скакалке.	2	02.09
2	Способы перемещения игрока-волейболиста.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом и спиной вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	2	09.09
3	Эстафеты с различными способами перемещений.	Сочетания способов перемещений в эстафетах (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Общая физическая подготовка.	2	16.09
4	Верхняя передача мяча над собой.	Подводящие упражнения по технике верхней передачи мяча. Жонглирование мячом (на удержание). Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).	2	23.09
5	Верхняя передача мяча после набрасывания партнёром.	Повторение и закрепление техники верхней передачи мяча. Игры по выбору занимающихся: «Салки с мячом», «Перестрелка», «Пионербол».	2	30.09
6	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Передачи мяча сверху с разных расстояний с партнёром. Игры по выбору занимающихся. ОФП.	2	07.10
7	Нижняя передача мяча над собой.	Подводящие упражнения по технике нижней передачи мяча. Жонглирование мячом (на удержание). ОФП и СФП.	2	14.10
8	Нижняя передача мяча после набрасывания партнёром.	Повторение и закрепление техники нижней передачи мяча. Игры по выбору занимающихся. СФП.	2	21.10
9	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Закрепление и совершенствование техники передачи мяча (на удержание - количество раз). ОФП и СФП.	2	28.10
10	Передача мяча сверху над собой и партнёру.	Совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры и упражнения на ОФП по выбору занимающихся.	2	04.11
11	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Передачи мяча через волейбольную сетку на удержание и с разных расстояний. Игра «Волейбол в кругу». ОФП и СФП.	2	12.11
12	Эстафеты с приёмами верхней передачей мяча.	Встречные эстафеты с приёмами верхней передачи мяча на месте и после перемещения. Игры по выбору занимающихся. СФП.	2	18.11
13	Пионербол с приёмами волейбола.	История возникновения и развития волейбола. Тактические действия игрока с приёмами верхней и нижней передач мяча.	2	25.11

14	Нижняя передача мяча в парах на ближнем расстоянии.	Нижняя передача мяча в работе с партнёром. Применение верхней передачи при необходимости. ОФП и СФП.	2	02.12
15	Нижняя передача на удержание мяча в парах.	Закрепление техники нижней передачи мяча. Можно на удержание мяча (количество передач). Игры по выбору занимающихся. ОФП.	2	09.12
16	Нижняя прямая подача мяча на технику выполнения.	Подводящие упражнения по технике нижней прямой подачи мяча. Можно с различных расстояний до стены. Игры по выбору занимающихся. СФП.	2	16.12
17	Нижняя передача мяча после перемещения.	Совершенствование техники передачи мяча: передачи с выпадом вперёд, влево, вправо. Можно в чередовании с верхней передачей мяча. Игра «Клуша и цыплята». ОФП и СФП.	2	23.12
18	Нижняя прямая подача в парах.	Закрепление и совершенствование техники передачи мяча (на удержание - количество раз). ОФП и СФП.	2	13.01
19	Нижняя прямая подача с середины площадки.	Правила игры в волейбол. Закрепление техники нижней подачи через сетку в середину площадки соперников. Игры и упражнения на ОФП по выбору занимающихся.	2	20.01
20	Нижняя передача мяча над собой и партнёру.	Совершенствование техники передачи мяча. Можно выполнять нижние передачи в ходьбе. Игры по выбору занимающихся. СПФ.	2	27.01
21	Эстафеты с приёмами нижней передачей мяча.	Встречные эстафеты с приёмами нижней передачи мяча на месте и после перемещения. Игры по выбору занимающихся. ОФП и СФП.	2	03.02
22	Нижняя подача мяча с лицевой линии площадки.	Закрепление и совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Можно на количество удачных подач. Игры по выбору занимающихся. СПФ.	2	10.02
23	Приём мяча двумя руками сверху.	Приём мяча после набрасывания партнёром сверху в парах на месте и с выпадом. Игры по выбору занимающихся. ОФП на развитие прыгучести.	2	17.02
24	Приём мяча с подачи партнёром.	Приём мяча с передачей над собой и партнёру. Жонглирование мячом двумя руками сверху. СФП методом круговой тренировки.	2	24.02
25	Приём мяча снизу в парах на месте и в движении.	Приём мяча после набрасывания и подачи партнёром. Можно менять расстояния при необходимости. Игра «Не урони мяч». ОФП.	2	02.03
26	Мини-волейбол с нижней подачей и приёмом мяча.	Повторение правил в волейболе. Закрепление и совершенствование техники подач и приёма мяча. Упражнения на ОФП и СФП по выбору занимающихся и рекомендациям учителя.	2	09.03
27	Приём мяча с подачей через сетку.	Групповым методом в парах. Повторение и закрепление техники верхней и нижней передач мяча. Игры по выбору занимающихся ОФП и СФП.	2	16.03
28	Верхняя прямая подача мяча	Ознакомление с техникой верхней подачи мяча. Выполнение с помощью	2	23.03

	на технику выполнения.	партнёра. Упражнения на ОФП и СФП по выбору занимающихся и рекомендациям учителя.		
29	Верхняя прямая подача с середины площадки.	Повторение и закрепление техники верхней прямой подачи через сетку. Можно на количество удачных подач. Передачи через сетку. ОФП на развитие ловкости и силы рук.	2	30.03
30	Игра мини-волейбол с низко-опущенной сеткой.	Общая и специальная разминка на месте и в движении. Повторение и закрепление знаний правил в волейболе. Закрепление техники подач и приёма мяча. ОФП.	2	06.04
31	Учебная игра в мини-волейбол.	Специальная разминка игрока-волейболиста на месте и в движении. Подачи мяча можно с середины площадки. СФП.	2	13.04
32	Учебная игра в волейбол. Тактические действия игроков.	Специальная разминка игроков-волейболистов. Двусторонняя игра в волейбол, индивидуальные действия игроков.	2	20.04
33	Учебная игра в волейбол. Тактические действия команды.	Разминка игроков-волейболистов. Двусторонняя игра в волейбол, действия игроков в группе.	2	27.04
34	Учебная игра в волейбол. Тактические действия команды.	Разминка игроков-волейболистов. Двусторонняя игра в волейбол, действия игроков в группе.	2	04.05
35	Учебная игра в волейбол. Тактические действия команды.	Разминка игроков-волейболистов. Двусторонняя игра в волейбол, действия игроков в группе.	2	11.05
36	Мини-соревнование по волейболу.	Подачи можно использовать по способностям играющих. Упражнения на ОФП и СФП по выбору занимающихся.	2	18.05

Список литературы и электронных ресурсов.

Для педагога:

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 190 с.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. - 368 с.
3. Верховский Ф. Позвоночник – «Древо жизни». - М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. Волейбол для всех. - Москва: ИЛ, 2012. - 125 с.
5. Волейбол для детей: со сколько лет и какая польза // Ребенок в спорте. Электронный ресурс. Режим доступа [<https://rebenokvsporte.ru/volejbol-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>].
6. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. - М.: Просвещение, РОСМЭН, 2006.
7. Здоровый образ жизни школьников как основа профилактики хронических заболеваний // Инфоурок. Электронный ресурс. Режим доступа [<https://infourok.ru/zdoroviy-obraz-zhizni-shkolnikov-kak-osnova-profilaktika-hronicheskikh-zabolevaniy-1757550.html>].
8. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 359 с.
9. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - Москва: Гостехиздат, 2009. - 238 с.
10. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Человек, 2014. - 512 с.
11. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста, СПб, 2000
12. Секция детского волейбола: как выбрать // Школа волейбола Sunny Wind. Электронный ресурс. Режим доступа [<http://scsw.ru/sektsiya-detskogo-volejbola/>].

Литература, рекомендуемая для учащихся и родителей:

1. Безопасность ребенка. Первая помощь; Оникс, Мир и Образование - М., 2015. - 160 с.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу // ВФВ (Всероссийская федерация по волейболу). Электронный ресурс. Режим доступа [<http://www.volley.ru/documents/497/p2/683/>].
3. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.