

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»
Чистопольского муниципального района РТ

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023 года

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Лицей № 2»
Приказ № 205
от 29 августа 2023 года
_____/Р.В. Зелинский/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Мы играем в волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель:
Казакова Светлана Владимировна,
педагог дополнительного
образования



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 7B9BDDA9BA30DB80656FA17315D44922
Владелец: Зелинский Руслан Владимирович
Действителен с 27.10.2022 до 20.01.2024

Чистополь 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы играем в волейбол» составлена на основании нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 года);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта а № 678-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Действующие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН
5. Устав образовательной организации.

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч. В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Цель – сформировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, совершенствовать свои физические возможности.

Задачи:

1. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
2. Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спорту.

3. Подготовка учащихся к участию в муниципальных соревнованиях.

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);
- Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

В спортивном объединении по волейболу занимаются учащиеся 7-8 классов. Перед занятиями все учащиеся проходят медицинское освидетельствование у врача и получают соответствующее разрешение. Учебно-тренировочные занятия должны обеспечить всестороннюю физическую, спортивно-техническую и элементарную теоретическую подготовку. В занятия общей физической подготовки обязательно включаются беговые, прыжковые и метательные упражнения из раздела легкой атлетики, спортивные игры: баскетбол, футбол, настольный теннис.

В занятия специальной физической подготовки регулярно используются упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств (мышц верхне

плечевого пояса), ног (прыгучесть), развитие специальной силы, ловкости и гибкости, игровой выносливости волейболиста. Бег «змейкой, челночный бег, бег со сменой направления вперед, боком, спиной, с поворотами, остановками, прыжками и падениями, активным выходом к сетке с имитацией направлений ударов. Метание набивных мячей над головой, двумя руками из-за головы и броски. Учебные игры в малых составах (3х3, 2х2) из трех-пяти партий для развития общей игровой выносливости.

Обучая технике и тактике волейбола, нужно добиваться активной, разнообразной, точной, тактически гибкой игры в быстром темпе с широким использованием завершающих ударов на взлете (с коротких и длинных ускоренных передач в зоне нападения, а также стойкой и активной защиты). Хорошая техническая подготовленность – главное в овладении спортивным мастерством.

С первых занятий волейболист должен овладеть разнообразной и пластичной техникой, богатой вариативности движений в зависимости от различных игровых ситуаций. Расширять свой двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве укрепления здоровья и

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);
- Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

Содержание программы
Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной
программы 7-8 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел (модуль)1. Теоретические знания					
1.1.	Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности. 1.2 Гигиенические знания и навыки, закаливание. 1.3 Врачебный контроль. 1.4 Утомление и переутомление. 1.5 Роль физической культуры и спорта в воспитании подрастающего поколения. 1.6 Возникновение и развитие волейбола. 1.7 Правила игры, организация соревнований. 1.8 Основы истории развития волейбола в России. 1.9 Сведения о строении и функциях организма человека. 1.10 Правила игры в волейбол 1.11 Места занятий, инвентарь.		11		Рассказ, беседа, презентации.	Тестирование, ответы на вопросы
2.	Раздел (модуль) 2. Практические умения					
1.2.	Тема 1.2. Общая физическая подготовка			15	Групповая, индивидуальная	Зачет
1.3	Тема 1.3. Специальная физическая подготовка			15	Групповая, индивидуальная	Зачет
1.4	Тема 1.4. Техничко-тактические действия и навыки			15	Групповая, индивидуальная	Зачет
1.5	Соревнования по спортивным играм с элементами волейбола			12	Групповая	Зачет
Итого часов		68	11	57		

Содержание дополнительного образования

Название раздела	Содержание
Основы знаний (теоретическая часть)	Основы истории развития волейбола в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры в волейбол (пионербол). Места занятий, инвентарь. Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические знания и навыки, закаливание. Врачебный контроль. Утомление и переутомление. Роль физической культуры и спорта в воспитании подрастающего поколения. Возникновение и развитие волейбола. Правила игры, организация соревнований.
Общефизическая подготовка (практическая часть)	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Бег (челночный бег, с ускорением из различных И.П.). Прыжки (серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх). Метание мячей в цель с места и в движении. Подвижные игры «Бегуны», «Вызов номеров», «Котел», «Третий лишний», «Удочка», «Салки».
Специальная физическая подготовка (практическая часть)	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча; Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; <i>Стойки и перемещения:</i> Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). <i>Передачи мяча:</i> Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Передача мяча снизу двумя руками над собой Передача мяча снизу двумя руками в парах. <i>Подачи мяча:</i> Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке. <i>Атакующие удары:</i> Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево) <i>Прием мяча:</i> Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой. <i>Блокирование атакующих ударов:</i>

	Одиночное блокирование Групповое блокирование (вдвоем, втроем) Страховка при блокировании.
Техническая подготовка (практическая часть)	Техника нападения: Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. 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. 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).
Тактическая подготовка (практическая часть)	Тактика нападения: Индивидуальные действия. Командные действия Тактика защиты: Индивидуальные действия. Командные действия
Соревнования по подвижным и спортивным играм с элементами волейбола	Учебно-тренировочные игры Помощь в судействе

Планируемые результаты

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила спортивной игры волейбол, владеть техническими приемами, уметь решать тактические задачи во время игры, применять полученные знания в игре. Так же по окончанию курса учащиеся должны уметь организовывать, помогать проводить и обслуживать соревнования по волейболу школьного уровня, в соответствии данного школьного возраста занимающихся.

Уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

Формы аттестации и оценочные материалы

№	Виды испытаний	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
---	----------------	---------	---------	---------	---------	---------

п/п						
1.	Бег 30 м	6,0 - 5,8	5,8 -5,6	5,4 - 5,2	5,2-5,0	5,0 – 4,8
2.	Челночный бег 4х9 м	11,4	11,0	10,8	10,4	10,0
3.	Прыжки в длину с места, см	150 – 160	160 - 170	175 - 180	190 - 200	210 - 220
4.	6-минутный бег, м	1000 -1100	1200-1300	1400-1500	1600-1800	1800-2000
5.	Наклон вперед из положения стоя, см	4-6	6-8	8-10	10-12	14-16
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	4-5	5-6	7-8	9-10	10-12
7.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	70-80	80-90	100-110	110-120	120-130
8.	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	100-110	110	115	120
9.	Прыжки в высоту с места, см	40-45	45-50	50-55	55-60	60

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Виды испытаний	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Нижняя прямая подача с расстояния 6м, 9м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	8-9	9-10	10	10
2.	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	10-15	15-20	20-25	30
3.	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	7-8	8-10	10-15	20
4.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	5	7	9-10	10-12

Список литературы

1. Владимир Стецко, Илья Трисвятский. Волейбольный гид. Выпуск №10 Ежегодный справочник 2015-2016.
2. Сайфуллин Н.Т. Авторская учебная программа по физкультуре, ориентированная на спортивно-рекреационное направление, углубленного изучения игры в волейбол. -Казань, 2004.
3. Методический сборник № 2. Техника игры. 2006.
4. Сахаров А.С. Разноуровневая программа внеклассных дополнительных занятий углубленного изучения волейбола. - Чистополь, 2005.
5. Колосков А.В. Оптимальная программа оздоровительных тренировок. –Физкультура и спорт. №9, 2001.
6. М.С. Самигуллина, Г.Х. Самигулин. Здоровье школьника и методы его определения. – Методическое руководство, Набережные Челны, 2001
7. Абзалов Р.А. Региональная программа физической культуры с ориентированным изучением спортивных игр. – Казань, 2005
8. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
9. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
10. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
11. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
12. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1985