

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет по образованию администрации муниципального образования г. Ефремов

МКОУ "СШ № 16"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО техно-
естественно-
математического цикла
Рубцова О. В.

Протокол МО № 1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
Артеменко С.Н.

Протокол педсовета № 1 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Е.А. Алёхина

Приказ № 75
от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка

«Волейбол»

Составитель (и):

Просёлков П.В.
ФИО

с. Шилово
2024 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в соответствии с физкультурно – спортивной направленностью образования.

1.1.2 Уровень программы: базовый

1.1.3 Актуальность программы

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН №2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

1.1.4 Отличительные особенности программы

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности,

действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

1.1.5 Возраст учащихся.

Программа «Волейбол» адресована детям в возрасте от 7 до 18 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие, проявляющие интерес к настольному теннису.

1.1.6 Объем и срок реализации программы

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности составляет 34 рабочих недели.

Занятия проводятся 2 часа в неделю.

1.1.7 Форма обучения – очная, групповые и индивидуальные занятия.

1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность

Продолжительность занятий	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в год
---------------------------	--------------------------------	--------------------------

40 минут	1 раз в неделю по 2 часа	72 занятий
----------	--------------------------	------------

1.2. Цель и задачи программы.

1.2.1 Цель программы:

дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

1.2.2 Задачи программы:

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.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план.

№	Наименование раздела, темы	Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола.	2	2	
2.	Общефизическая подготовка волейболиста	10		10
3	Специальная подготовка	13		13

4	Техническая подготовка	22		22
5	Тактическая подготовка	22		22
6	Игровая подготовка	3		3
Итого:		72		68

1.4 Содержание программы

Тема № 1. Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола.
Правила игры и методика судейства.

Теоретическая часть

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Тема № 2. Общефизическая подготовка волейболиста

Практическая часть

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Тема № 3. Специальная подготовка

Практическая часть

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

Тема № 4. Техническая подготовка

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тема № 5. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Взаимодействие игроков;
 - Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
 - Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
 - Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
 - Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
 - обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
 - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
 - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
 - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
 - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
 - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).
- Основы взаимодействия игроков во время игры.

Тема № 6. Игровая подготовка

Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

1.5 Планируемые результаты.

- 1.5.1 К концу изучения программы, обучающиеся должны знать:
- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
 - как правильно распределять свою физическую нагрузку;
 - правила игры в волейбол;
 - правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
 - правила проведения соревнований;
- 1.5.2 К концу изучения программы, обучающиеся должны уметь:
- проводить специальную разминку для волейболиста

- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы. Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой помощи.

2.1.1 Материально-техническое оборудование:

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные (масса 1 кг)
9. Мячи волейбольные
10. Рулетка
11. Компьютерная техника

2.1.2 Методическое обеспечение:

- наглядный материал;
- раздаточный материал;
- методический материал для учителя;
- дидактический материал для детей.

2.2 Оценочные материалы

Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» в форме итогового турнира не предусматривает использование оценочных материалов.

2.3 Список литературы

Список литературы для учителя:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в

спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.

1 Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.

2 Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.

9. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002

Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/

М.В.Видакин. - Волгоград: Учитель, 2006 г.

2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.

3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.

4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

РАЗДЕЛ № 3**Тематическое планирование**

№ п/п		Дата	Наименование тем и разделов
1. Теоретическая подготовка 2 ч			
1	1.1		Вводный инструктаж ИОТ № 9. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
2	1.2		Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.
2. Общефизическая подготовка волейболиста 10 ч			
3	2.1		Правила игры в волейбол. Повторный инструктаж по ТБ №13.
4	2.2		Строевые упражнения
5	2.3		Строевые упражнения
6	2.4		Гимнастические упражнения
7	2.5		Гимнастические упражнения
8	2.6		Легкоатлетические упражнения
9	2.7		Легкоатлетические упражнения
10	2.8		Подвижные и спортивные игры
11	2.9		Общеразвивающие упражнения
12	2.10		Общеразвивающие упражнения
3. Специальная подготовка 13 ч			
13	3.1		Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.
14	3.2		Упражнения для развития прыгучести
15	3.3		Упражнения для развития прыгучести
16	3.4		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах мяча
17	3.5		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах мяча
18	3.6		Упражнения для развития качеств, необходимых при передачах мяча
19	3.7		Упражнения для развития качеств, необходимых при передачах мяча

20	3.8		Упражнения для развития координации движений
21	3.9		Упражнения для развития специальной выносливости
22	3.10		Упражнения для развития силовой подготовки
23	3.11		Упражнения для развития силовой подготовки
24	3.12		Упражнения для развития гибкости
25	3.13		Упражнения для развития гибкости
4. Техническая подготовка 20 ч.			
26	4.1		Техника выполнения нижнего приема
27	4.2		Техника выполнения нижнего приема
28	4.3		Техника выполнения нижнего приема
29	4.4		Техника выполнения верхнего приема
30	4.5		Техника выполнения верхнего приема
31	4.6		Техника выполнения нижней прямой подачи
32	4.7		Техника выполнения нижней прямой подачи
33	4.8		Техника выполнения нижней прямой подачи
34	4.9		Техника выполнения верхней прямой подачи
35	4.10		Техника выполнения верхней прямой подачи
36	4.11		Техника выполнения верхней прямой подачи
37	4.12		Техника выполнения нижней боковой подачи
38	4.13		Техника выполнения нижней боковой подачи
39	4.14		Техника выполнения нижней боковой подачи
40	4.15		Техника выполнения верхней боковой подачи
41	4.16		Техника выполнения верхней боковой подачи
42	4.17		Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару
43	4.18		Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару
44	4.19		Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

45	4.20		Техника выполнения нападающего удара
46	4.21		Техника выполнения нападающего удара
47	4.22		Техника выполнения нападающего удара
5. Тактическая подготовка. 20 ч			
48	5.1		Обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии.
49	5.2		Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
50	5.3		Нападающий удар толчком одной ноги. При выполнении вторых передач.
51	5.4		Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
52	5.5		Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
53	5.6		Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.
54	5.7		Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.
55	5.8		Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.
56	5.9		Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
57	5.10		Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
58	5.11		Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
59	5.12		Обучение и совершенствование индивидуальных действий.
60	5.13		Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
61	5.14		Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.
62	5.15		Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
63	5.16		Упражнения для развития быстроты перемещений. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

64	5.17		Упражнения для развития быстроты перемещений. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
65	5.18		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.
66	5.19		Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
67	5.20		Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.
68	5.21		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего.
69	5.22		Основы взаимодействия игроков во время игры.
6. Нормативы и соревнования. 3 ч			
70	6.1		Соревновательная практика
71	6.2		Соревновательная практика
72	6.3		Соревновательная практика