

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33» г. Белгорода

Рассмотрено»
Руководитель МО
_____ Шаталова И.Ю.
Протокол № ____ от
« ____ » _____ 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МБОУ СОШ №33
г. Белгорода
_____ Сорокотягина Н.Ф.
« 31 » августа 2022

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ №33
г. Белгорода
_____ Мамин О.В.
Приказ № _230_
от «31» августа 2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

**Продолжительность освоения программы: 2 года
Возраст учащихся: от 8 до 16 лет**

Педагог дополнительного образования
Ершов Сергей Владимирович

Белгород, 2022

Программа:

- название – дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) модифицированная программа «Волейбол»
- вид – модифицированная
- направленность – физкультурно-спортивная

Автор программы:

педагог дополнительного образования: Ершов С.В.

Рабочая программа утверждена на заседании педагогического совета
от « 31 » августа 2022 г., протокол № 1

Председатель _____
подпись

_____ Ф.И.О.

Оглавление

1. Введение
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение программы
6. Список литературы

Введение

Волейбол - один из игровых видов спорта включенных в урочные, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе. Это занятия в спортивных секциях и кружках по волейболу.

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 глубинного и 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 приобретенными 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. Широкому распространению волейбола содействует не сложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) модифицированная программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности. Данная программа содержит теоретико-методический и практический материал для подготовки волейболистов 10-17 лет спортивно-оздоровительной группы.

Изменения, внесённые в программу, продиктованы сложившимися условиями современного образования, необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке волейболистов и изменениями в правилах соревнований.

При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших тренеров по волейболу Белгородской области.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) модифицированная программа «Волейбол» составлена с учетом требований образовательной программы дополнительного образования детей МБОУ СОШ № 33 г. Белгорода утвержденной приказом по школе от 31.08.2021 №261, на основе программы «Волейбол» в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва Москва 2003г.», разработана коллективом авторов кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского Государственного областного университета в составе: Ю.Д. Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой; А.В. Чачин, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры; Ю.П. Сыромятников, доктор медицинских наук, профессор кафедры, с учётом рекомендаций ОГАУ ДПО «БелИРО» «Дополнительное образование детей: особенности модернизация в условиях общеобразовательной организации» в образовательных организациях Белгородской области на 2021-2022 учебный год». В соответствии с приказом Минпросвещения России от 11.12.2020 года №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся» тематическое планирование составлено с учетом программы воспитания МБОУ СОШ №33 г. Белгорода, утвержденной приказом по школе №261 от 31.08.2021 года.

Цель и задачи:

Целью данной программы является создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

В связи с поставленной целью можно выделить следующие задачи:

1. Образовательные:

-пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому развитию занимающихся;

- обучить учащихся техническим приёмам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности;
- развить двигательные способности;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели

Программа рассчитана на 108 учебных часов. Продолжительность учебных занятий и их количество в неделю составляет 3 часа.

Требования к уровню подготовки учащихся

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику нижней и верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Уметь управлять своими эмоциями;
5. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
6. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
7. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении;

Место занятий – спортивный зал школы

Сроки реализации программы - 2 года.

I год обучения

II год обучения

Формы и режим занятий

Занятия проводятся в группе три раза в неделю по одному академическому часу. Всего в году – 108 занятия. Это позволяет учителю правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

Состав участников: 1 год обучения - 15 человек; 2 год обучения – 15 человек.

Год обучения	Общее кол-во часов	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
1 год	108	3	3
2 год	108	3	3

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

К концу каждого года учащиеся должны добиться следующих результатов:

1 год обучения

Знать	Уметь
Правила безопасности во время проведения занятий.	Соблюдать правила техники безопасности и поведения на занятиях
История развития волейбола	Выполнять перемещения
Основные правила игры	передачи в опорном положении
Достижения белгородских волейболистов	Выполнять нижнюю прямую подачу Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении и защите
Жесты судей	Сочетать способы перемещений
Психологическая подготовка	Прием мяча снизу и сверху
	Играть по упрощенным правилам

2 год обучения

Знать	Уметь
Правила безопасности во время	Соблюдать правила техники

проведения занятий.	безопасности и поведения на занятиях
Основные правила игры	Совершенствовать перемещения
Достижения российских волейболистов	Выполнять передачи в прыжке вдоль сетки; стоя спиной в направлении передачи
Судейство в волейболе	Выполнение верхней прямой подачи
Последовательность обучения волейболистов;	Выполнение атакующего удара
Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;	прием мяча, отраженного сеткой
Психологическая подготовка	Блокирование атакующих ударов
	Командные и групповые тактические действия в нападении и защите
	Играть по правилам

Способы подведения итогов работы и выявления результатов по образовательной программе:

- двусторонняя учебно-тренировочная игра,
- проведение соревнования по волейболу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические сведения

-Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.

-Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

-Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня и питания.

-Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Правила соревнований.

2. Практические занятия

2.1.Общефизическая подготовка

- подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- бег;
- прыжки.

2.2.Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения на координацию движений;
- упражнения для специальной выносливости;
- упражнения для силовой подготовки;
- упражнения для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- упражнения для развития взрывной силы;
- упражнения для воспитания быстроты ответных действий.

2.3.Технико-тактическая подготовка

Техника выполнения нижнего приема

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 нижнего приема.

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

верхнего приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

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. Использование нижней прямой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу в течение верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара в течение нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами в течение 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 в течение 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.

3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой в ее задачи входят:

- воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять эмоциями;

- воспитание волевых качеств;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

4.Участие в соревнованиях

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Использование нижней и верхней прямой подачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

5. Контрольные и переводные испытания

- сдача контрольного и контрольно-переводного тестирования;
- выполнение на классификационных соревнованиях разрядных нормативов.

Содержание и методика контрольных испытаний

баллы	всего %
100	100
99-80	86
79-60	72
59-40	58
39-20	44
19-10	30
9-1	16
0	0

№	Общая физическая подготовленность	Возраст 8-12 лет			
		Дев.	Юн.	Уровень оценки	Баллы
1.	Бег 30 м	6,3 и меньше	6,2 и меньше	5	40
		6,9-6,4	6,8-6,3	4	30
		7,3-6,5	7,2-6,9	3	20
		7,4-8,0	7,3-7,8	2	10
		больше 8,0	больше 7,8	0	0
2.	Подтягивание на низкой перекладине	8 и больше	4 и больше	5	30
		6-7	3	4	22,5

	(дев.) и подтягивание на перекладине (юн.)	4-5 2-3 меньше 2	2 1 меньше 1	3 2 0	15 7,5 0
3.	Прыжок в длину с места (см)	185 и больше 139-184 93-138 47-92 меньше 47	200 и больше 150-199 100-149 50-99 меньше 50	5 4 3 2 0	30 22,5 15 7,5 0

№	Общая физическая подготовленность	Возраст 13-16 лет			
		Дев.	Юн.	Уровень оценки	Баллы
1.	Бег 30 м	5,9 и меньше 7,4-6,0 8,9-7,5 10,4-9,0 больше 10,4	5,7 и меньше 7,1-5,8 8,5-7,2 9,9-8,6 больше 9,9	5 4 3 2 0	40 30 20 10 0
2.	Поднимание туловища за 1 мин (дев.) и подтягивание на перекладине (юн.)	15 и больше 11-14 7-10 3-6 меньше 3	20 и больше 15-19 10-14 2-9 меньше 2	5 4 3 2 0	30 22,5 15 7,5 0
3.	Прыжок в длину с места (см)	185 и больше 139-184 93-138 47-92 меньше 47	200 и больше 150-199 100-149 50-99 меньше 50	5 4 3 2 0	30 22,5 15 7,5 0

1. Бег 30 м.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Поднимание туловища за 1 мин (дев.) и подтягивание на перекладине (юн.)

Учебно-методические средства обучения

Участие в соревнованиях согласно календарному плану по назначению.

Необходимый инвентарь:

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков;
- волейбольная сетка.

Список использованной литературы

1. Учебное пособие «Технические приёмы игры в волейбол» В.А. Клевцов, Р.Ф. Попова, Белгород 2005
2. Волейбол. Правила соревнований. Изд. Физкультура и спорт. Москва 1970.
3. Внеурочная деятельность учащихся по волейболу Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.Ф. Маслов. Москва, Просвещение 2012
4. Научно-методический журнал «Физическая культура Всё для учителя» 2011г. 1й вып. январь 2012 и 3й вып. март 2013.

