

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского Муниципального Образования
Ширяевская средняя общеобразовательная школа

«РАССМОТРЕНО»
Педагогический совет
Протокол № 1 от 30.08.23



«УТВЕРЖДАЮ»

Примено 1
от 1.09.23
Директор МОУ ИРМО Ширяевская СОШ
С.А. Шуткин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

спортивная секция «Волейбол»

возраст обучающихся: 14-18 лет

срок реализации: 1 год обучения (162 часа/год)

Составитель: Бондарь Сергей Владимирович

2023/2024 учебный год

Раздел № 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка			
Направленность (профиль) программы	Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол, укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.		
Актуальность программы	Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.		
Педагогическая целесообразность	Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.		
Отличительные особенности программы	Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий. Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.		
Адресат программы	Программа кружка рассчитана на учащихся 8 – 11 классов общеобразовательных учреждений с общим объёмом 162 часа. Основное содержание программы составляют практические работы (до 80% учебного времени), остальное время отводится на изучение теоретического материала.		
	Год обучения	Возраст детей	Контингент (кол-во)
	1	14-18	15
Объем программы	1 год обучения – 162 часа		
Формы обучения	Форма обучения – очная.		
Срок освоения	1 год обучения, 34 недели, 9 месяцев.		

программы	Программа учитывает возрастные особенности детей.
Режим занятий	Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2,25 часа, перерыв между занятиями 10 мин. (час – академический (45 мин))
1.2. Цель и задачи программы	
Цель	Формирование у воспитанников навыков игры в волейбол.
Задачи	<p><u>Обучающие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции; - обучить правильному выполнению упражнений. <p><u>Воспитывающие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение сознательных двигательных действий; - воспитание любви к спорту; - воспитание чувства ответственности за себя, а также воли, смелости; - воспитание нравственных и волевых качеств; - устранение вредных привычек. <p><u>Развивающие</u></p> <p>овладение основами физической культуры; приобретение крепкого здоровья; развитие двигательных качеств(силы, выносливости, гибкости, координации, быстроте реакции); развитие чувства ритма и такта.</p>
1.3. Содержание программы (162 часа)	
<p>Общий объём программы – 162 часа.</p> <p>Теоретическая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура и спорт в России, 2 часа; - Сведения о строении и функциях организма занимающихся, 2 часа; - Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом, 2 часа; - Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, 2 часа; - Основы методики обучения в волейболе, 1 час; - Правила соревнований, их организация и проведение, 2 часа; <p>Общая и специальная физическая подготовка, 1 час; Основы техники и тактики игры, 1 час.</p> <p>Практическая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Предупреждение травматизма, 5 часов; - Основы методики обучения в волейболе, 127 часов; - Правила соревнований, их организация и проведение, 1 час; - Общая и специальная физическая подготовка, 3 часа; - Основы техники и тактики игры, 9 часов; - Контрольные игры и соревнования, 2 часа; - Контрольные испытания, 2 часа. 	
1.4. Планируемые результаты	
В результате реализации программы у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение	

к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут 4 демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2.1. Условия реализации программы

Теоретические и практические занятия проводятся на базе школьного спортзала, в помещении, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам, предъявляемым спортивным залам.

Материально-техническое обеспечение

Место осуществления образовательной деятельности – МОУ ИРМО Ширяевская СОШ, д. Ширяева, ул. Ленина, 11

Для успешной реализации программы необходимо:

- Спортивный зал;
- Спортивный инвентарь (волейбольные мячи, набивные мячи, скакалки, стойки с волейбольной сеткой, волейбольные сетки с тросом, теннисные мячи, баскетбольные мячи, мячи для метания);
- Волейбольная площадка;
- Стадион школы;
- Тренажерный зал;
- Гимнастическое оборудование;
- Футболки и майки для 2-х команд;
- Видеозаписи технических и тактических приемов в волейболе, игр, фотографий, пособий по волейболу

Методы обучения

Методы, используемые в процессе обучения.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения и виды занятий

Формы организации обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.2. Формы аттестации

Сдача нормативов, соревнования

Список литературы	1.Закон Российской Федерации «Об образовании» (с изменениями и дополнениями) 2.Конституция РФ. 3.Конвенция ООН о правах ребёнка. 4.Устав МОУ ИРМО Ширяевская СОШ 5.Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. 6.Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988. 7.Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа. 1989 г. 8.Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус...». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979. 9.Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988 10.Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г. 11.Д.Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
--------------------------	---

Календарный учебный график

Учебный год по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» начинается с 1 сентября и заканчивается 30 мая. Продолжительность занятия – 45 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Оптимальное количество обучающихся в группе для успешного освоения программы 10-15 человек.

Количество часов по месяцам								
сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
17	21	26	22	19	15	16	16	10

Учебный план

Учебный план определяет содержание дополнительной общеразвивающей программы, количество часов по основным разделам на освоение программы и форму промежуточной аттестации.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	7	7	-	
2.	Освоение техники передвижений	5	-	5	
3.	Освоение техники приёмов и передач мяча	48	-	48	
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	57	-	57	
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	27	-	27	
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	6	-	6	
	Овладение тактикой игры в защите	2	-	2	
	Овладение организаторскими способностями	9	1	8	
7.	Промежуточная аттестация	1	-	1	Сдача контрольных нормативов
Итого за учебный год (аудиторные занятия)		162	8	154	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		Теоретическое занятие	Практическое занятие
Основы знаний			
1.	Комплектование группы. Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	1	-
2.	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	3	-
3.	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	3	-
Освоение техники передвижений			
4.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	-	1
5.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений	-	2
6.	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.	-	2
Освоение техники приемов и передач мяча			
7.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике. Учебная игра	-	6

8.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра	-	6
9.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра	-	6
10.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра	-	6
11.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра	-	4
12.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра	-	4
13.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра	-	4
14.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом,	-	4

	бокoм (правым, левым), спиной вперед. Учебная игра		
15.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	-	4
16.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра	-	4
Освоение техники подачи мяча и приема подач			
17.	Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра	-	6
18.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, бокoм (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра	-	6
19.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра	-	5
20.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра	-	4

21.	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра	-	4
22.	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	-	4
23.	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	-	4
24.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	-	4
25.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра	-	4
26.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	-	4
27.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра	-	4
28.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра	-	4
29.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	-	4
Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий			
30.	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное	-	6

	движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		
31.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	-	6
32.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	-	3
33.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра	-	2
34.	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	-	4
35.	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	-	2
36.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	-	2

37.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра	-	2
Овладение тактикой игры в нападении			
38.	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра	-	2
39.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра	-	2
40.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	-	2
Овладение тактикой игры в защите			
41.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	-	2
Овладение организаторскими способностями			
42.	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	-	
43.	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 6 классов.	-	2
44.	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 7 классов.	-	2
45.	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8 классов.	-	1
46.	Организация и проведение соревнований на первенство	-	1

	школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.		
47.	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.	-	1
48.	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	-	1
49.	Сдача контрольных нормативов	-	1