

Республика Карелия  
Администрация Прионежского муниципального района  
МОУ «НОВОВИЛГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

Рассмотрено на заседании

педсовета Протокол  
№ 1 \_\_ « 01.09 \_\_ » 2023 г  
МОУ «СОШ №3, п. Новая Вилга

Утверждаю:

Директор Корнева А.А.  
МОУ «СОШ №3 п. Новая Вилга»  
Приказ № 103/1-о от 01.09.23г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ, ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Волейбол»**

*Физкультурно-спортивной направленности*

Возраст детей 10-14 лет

Срок реализации программы - 1 год

Составитель программы: Попова В.М.,

учитель физической культуры

п.Новая Вилга, 2023г

## Пояснительная записка

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

**Возраст учащихся:** 10-14 лет

**Срок освоения программы:** 1 год

**Объем программы:** 102 часа

Режим занятий: один раз в неделю, продолжительность 40 минут

### **Цели и задачи программы:**

Цель: обучение воспитанников основным приемам техники игры в волейбол, ознакомление с простейшими тактическими действиями и методикой обучения основным техническим приемам, обучение правилам игры, привитие любви к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

#### **1. Оздоровительные:**

- развивать двигательные способности учащихся;
- вырабатывать устойчивость организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;

#### **2. Образовательные:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

#### **3. Воспитательные:**

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- привлекать учащихся к занятиям спортом, прививать любовь к спорту;
- продолжать воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения: представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- групповая
- индивидуальная
- индивидуально- групповая

#### **Методы проведения занятий:**

- словесный
- наглядный
- практический
- объяснительно- иллюстративный

### **Учебный план и содержание программы**

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

### Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Название раздела. Тема занятий	Кол-во часов	Формы контроля
1.	Инструктаж по техники безопасности на занятиях волейболом. История возникновения волейбола. Подвижные игры.	<b>1</b>	Беседа, практическое занятие
2.	Правила игры, соревнования. Игра.	<b>2</b>	Беседа, практическое занятие
3.	Гигиена и врачебный контроль. Стойка волейболиста, перемещения. Упражнения для развития выносливости.	<b>1</b>	Беседа, практическое занятие
4.	Стойка волейболиста. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры.	<b>2</b>	Практическое занятие
5.	Работа с набивными мячами. Силовые упражнения. Игра.	<b>1</b>	Практическое занятие
6.	Стойка волейболиста. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры.	<b>2</b>	Практическое занятие
7.	Развитие координации и гибкости. Игра.	<b>1</b>	Практическое занятие
8.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры.	<b>2</b>	Практическое занятие
9.	Развитие скоростно -силовых качеств. Игра.	<b>2</b>	Практическое занятие

10.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры.	2	Практическое занятие
11.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Игра.	2	Практическое занятие
12.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Подвижные игры.	2	Практическое занятие
13.	ОФП. Игра.	2	Практическое занятие
14.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры.	2	Практическое занятие
15.	Упражнения для мышц туловища и шеи Игра.	2	Практическое занятие
16.	Разучивание технике падения. Игра.	2	Практическое занятие
17.	Перемещения и стойки: 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.	4	Практическое занятие
18.	Упражнения для мышц ног и таза. Игра.	2	Практическое занятие
19.	Подачи: нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.	2	Практическое занятие
20.	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры.	4	Практическое занятие

21.	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Подвижные игры.	<b>4</b>	Практическое занятие
22.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	<b>2</b>	Практическое занятие
23.	Учебно-тренировочная игра.	<b>2</b>	Практическое занятие
24.	Виды подач (нижняя прямая, верхняя прямая, боковая прямая). Подвижные игры.	<b>4</b>	Практическое занятие
25.	Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры.	<b>4</b>	Практическое занятие
26.	Прием мяча сверху двумя руками. Подвижные игры.	<b>4</b>	Практическое занятие
27.	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	<b>4</b>	Практическое занятие
28.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Игра.	<b>4</b>	Практическое занятие
29.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу. Игра.	<b>4</b>	Практическое занятие
30.	Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4).	<b>2</b>	Практическое занятие
31.	Двухсторонняя учебная игра.	<b>4</b>	Практическое занятие
32.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет: а) игрок зоны 3; б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад.	<b>3</b>	Практическое занятие
33.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	<b>4</b>	Практическое занятие
34.	Игры развивающие физические способности.	<b>4</b>	Практическое



			занятие
35.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	<b>4</b>	Практическое занятие
36.	Сдача нормативов.	<b>2</b>	Практическое занятие
37.	Учебно тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>2</b>	Практическое занятие
38.	Товарищеские встречи между командами, соревнования.	<b>5</b>	Практическое занятие
Всего:		<b>102</b>	

### Планируемые результаты

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игр.

### **Список литературы:**

Интернет,

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001  
(Правила соревнований)

2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Дополнительная:

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974

5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981

6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.

7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967

8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.

9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

#### **технические средства обучения**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Имеется в наличии</i>
<i>1.</i>	<i>Скамейки</i>	<i>5шт.</i>
<i>2.</i>	<i>Шведская лестница</i>	<i>10шт.</i>
<i>3.</i>	<i>Волейбольная сетка</i>	<i>1шт.</i>
<i>4.</i>	<i>Обручи</i>	<i>10шт.</i>
<i>5.</i>	<i>Гимнастические палки</i>	<i>15шт.</i>
<i>6.</i>	<i>Канат</i>	<i>2шт.</i>
<i>7.</i>	<i>Скакалки</i>	<i>20шт.</i>
<i>8.</i>	<i>Мячи волейбольные</i>	<i>25шт.</i>
<i>9.</i>	<i>Кегли</i>	<i>20шт.</i>
<i>10.</i>	<i>Набивные мячи</i>	<i>8шт.</i>

