

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 с.п. Плиево»

Рассмотрено: На заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>19</u> » <u>08</u> 2023г.	Согласовано: Зам.директора по ВР <u>Л.З. Тутаева</u> Л.З. « <u>19</u> » <u>08</u> 2023г.	Утверждаю: Директор ГБОУ «СОШ№2» с.п. Плиево <u>Т.Х. Катиев</u> Пр. № « <u>19</u> » <u>08</u> 2023г.
--	---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Возраст: 7-13 лет

Педагог дополнительного образования: Мальсагов И.И.
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

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;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Содержание программы

Материал программыдается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

5. гимнастические маты-3шт.
6. скакалки- 5 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 2 шт.
9. рулетка- 1шт.

Учебно-тематический план (68 часов).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	4

Тематика занятий: *Теория (2 часа). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.*

Техническая подготовка (42 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. 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.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. 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).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (20 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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:

1. в целом;
2. 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: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные-
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-10шт.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)
Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Даётся два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Даётся 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Даётся 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся 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; уметь:
- проводить специальную разминку для волейболиста
- владеют основами техники волейбола;
- владеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Развивают 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.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**1. Учебно-тематический план по курсу
«Волейбол»**

№	Тема урока	Количество часов			Ожидаемый результат
		Всего	Практ.	Теор.	
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1		1	Получение знаний, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1	1		как правильно распределять свою физическую нагрузку;
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	2		Получение необходимого понятия правил игры в волейбол
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	2		Узнать правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	2		коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2	2		проводить специальную разминку для волейболиста
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	2		владеют основами техники волейбола; вести счет;
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2	2		улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2	2		улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2	2		повышаются адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
11.	Нижняя прямая	2	2		• понимать задачи, поставленные педагогом;
12.	Верхняя прямая	2	2		знать технологическую последовательность выполнения работы;
13.	Учебная игра Волейбол	2	2		правильно оценивать результаты своей деятельности
14.	Подача в прыжке	2	2		• научиться проявлять творческие способности
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	1	1	• развивать сенсорные и моторные навыки.
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	2		• учиться работать в коллективе;

17.	Прием мяча снизу двумя руками	2	2		• проявлять индивидуальность и самостоятельность.
18.	Прием мяча сверху двумя руками	2	2		улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	2	2		проводить специальную разминку для волейболиста
20.	Совершенствование техники приема мяча.	2	2		повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
21.	Учебная игра Волейбол	2	2		развивать сенсорные и моторные навыки.
22.	Одиночное блокирование	2	2		Получение необходимого понятия правил игры в волейбол
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	2		коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
24.	Страховка при блокировании	2	2		владеют основами техники волейбола; вести счет
25.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	2		улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	1	1	правильно оценивать результаты своей деятельности
27.	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	2		Получение необходимого понятия правил игры в волейбол
28.	Учебная игра Волейбол	2	2		владеют основами техники волейбола; вести счет
29.	Командные тактические действия в нападении, защите	2	1	1	улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
30.	Двухсторонняя учебная игра	2	2		правильно оценивать результаты своей деятельности
31.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	2		Получение необходимого понятия правил игры в волейбол
32.	Игры развивающие физические способности	2	2		коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
33.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	2		Получение необходимого понятия правил игры в волейбол